



División de Ciencias Sociales y Humanidades

Departamento de Sociología

Coordinación de Psicología Social

“Significado del deporte para un bienestar emocional y social”

Informe de Práctica Profesional que presenta:

Villegas Flores Fernando - 2213047086

Para obtener el Título de Licenciado en Psicología Social

Asesores:



Dra. María Elena Sánchez Azuara **Mtro. Oscar Rodríguez Cerda**

Trimestre 25-P

Iztapalapa, Ciudad de México, Agosto de 2025

INDICE.

Contenido

INTRODUCCION.	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.	4
PREGUNTA OBJETO DE ESTUDIO.	4
ESTADO DEL ARTE.	5
IMPACTO DEL EJERCICIO FISICO EN VARIABLES RELACIONADAS CON EL BIENESTAR EMOCIONAL Y FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES.	5
BENEFICIOS PERCIBIDOS POR ADULTOS MAYORES INCORPORADOS AL EJERCICIO	6
RELACIONES ENTRE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA Y EL AUTO CONCEPTO, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESION EN CHICAS ADOLESCENTES ...	9
LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES Y SU SOSTENIBILIDAD ACTUAL.	12
MARCO TEÓRICO.	16
EJERCICIO FÍSICO.	16
LA PRÁCTICA DEL DEPORTE	17
ACTIVIDAD FÍSICA.	18
PSICOLOGIA FUNCIONAL DEL SI: EXPERIENCIAS BASICAS.	18
RESILIENCIA.	19
ESTRÉS.	20

ARTE TERAPIA.....	21
TEORIA MULTIDIMENSIONAL DE RYFF.....	23
METODOLOGÍA.....	25
ETNOGRAFIA.....	25
JUSTIFICACIÓN.....	27
OBJETIVO GENERAL.....	27
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	27
TIPO DE INVESTIGACION.....	27
ESCENARIO.....	27
POBLACION.....	27
RESULTADOS.....	28
ANALISIS DE RESULTADOS.....	69
INFORME DE SATISFACCION PERSONAL.....	75
CONCLUSIONES.....	77
REFERENCIAS.....	80
ANEXOS.....	83

SIGNIFICADO DEL DEPORTE EN EL BIENESTAR EMOCIONAL Y SOCIAL EN JÓVENES DE 18-25 AÑOS.

INTRODUCCION.

El presente trabajo titulado “Significado del deporte para un bienestar emocional y social” fue realizado con la población del equipo de voleibol de la Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Iztapalapa (UAM-I), conformado por jóvenes de entre 18 y 25 años de edad. El estudio se desarrolló bajo una investigación cualitativa con la metodología de la etnografía y tuvo como objetivo visibilizar los beneficios del deporte no solo a nivel físico, sino principalmente en el ámbito emocional y en el desarrollo de habilidades sociales.

Desde un enfoque psicosocial, el deporte es entendido como un fenómeno social que influye en la construcción de la identidad, en las formas de relación entre individuos y en la integración a distintos grupos, su práctica favorece procesos como la cohesión grupal, el sentido de pertenencia, la cooperación, el liderazgo y la regulación emocional, aspectos clave en el bienestar emocional y social, y temas centrales en la psicología social. En este sentido, el voleibol, al ser un deporte colectivo, representa un escenario ideal para observar e intervenir en dichos procesos, ya que requiere comunicación constante, confianza entre los miembros, resolución de conflictos y manejo de roles.

Antes de profundizar en los hallazgos del estudio, es necesario hacer una distinción conceptual que será abordada en el marco teórico entre deporte, actividad física y ejercicio físico, en términos generales, el deporte se define como una actividad física reglamentada y normalmente competitiva, practicada con un fin recreativo, formativo o profesional, implica habilidades físicas, coordinación, esfuerzo y, en muchos casos, disciplina, estrategia y trabajo en equipo, el deporte colectivo es aquel en el que participan dos o más

equipos que deben colaborar entre sí para alcanzar un objetivo común. El voleibol, al ser un deporte colectivo, promueve el desarrollo físico, la cooperación, la comunicación y la confianza, fortaleciendo así las relaciones interpersonales, el sentido de pertenencia y la autorregulación emocional.

Un estudio publicado en la revista de la Asociación Médica de Estados Unidos, JAMA Psychiatry, en 2019, a cargo de Karmel Choi de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard, mostró que correr 15 minutos al día o caminar una hora diaria reduce el riesgo de depresión mayor en un 26%, además. Las razones por las que el ejercicio promueve estos efectos en pacientes con depresión tienen que ver con cambios estructurales y fisiológicos en el cerebro, el ejercicio promueve la creación de nuevas neuronas, permitiendo reemplazar aquellas que ya no son funcionales. El ejercicio también actúa como un tratamiento natural y eficaz contra la ansiedad, debido a que alivia la tensión y el estrés, aumenta la energía física y mental, y mejora el bienestar, igualmente mediante la liberación de endorfinas, por lo tanto, cualquier actividad que propicie el ponerse en movimiento puede ayudar; pero se obtendrá un beneficio mayor si se es capaz de prestar atención a la actividad que se desarrolla, así como a las sensaciones que produce el ejercicio.¹

Cabe destacar que todo deporte implica ejercicio físico, ya que conlleva movimiento corporal, mejora o mantenimiento de las capacidades físicas y un impacto directo en el estado físico y emocional, por lo tanto, cualquier actividad que motive el movimiento corporal puede ser benéfica; sin embargo, los beneficios aumentan cuando la persona presta atención plena tanto a la actividad que realiza como a las sensaciones que experimenta.

¹ Revista Española de Geriatria y Gerontología. 2021. para más información sobre el trabajo consultar el link: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X21000275>

El voleibol, al ser un deporte colectivo, se convierte en un escenario ideal para observar e intervenir en procesos psicosociales, más allá de ser una práctica deportiva, puede convertirse en una herramienta significativa para promover el bienestar emocional y social de los jóvenes, a través de procesos de interacción grupal, cooperación y desarrollo personal.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

No hay suficiente reconocimiento del significado del deporte en la salud emocional y social del sujeto.

PREGUNTA OBJETO DE ESTUDIO.

¿Qué significado puede tener la actividad física y el deporte para la población?

La actividad física y el deporte pueden tener un profundo significado para la población, especialmente desde un enfoque psicosocial, ya que no solo representan una práctica para el cuidado del cuerpo, sino que también funcionan como espacios de expresión emocional, construcción de identidad, fortalecimiento del autoestima y desarrollo de habilidades sociales. En el caso de jóvenes, como los integrantes del equipo de voleibol de la UAM-I con los que se trabajó a lo largo de este proyecto, el deporte actúa como un medio de contención emocional, una vía para canalizar emociones, establecer vínculos de confianza, cooperación y sentido de pertenencia, además de favorecer habilidades como la resiliencia, entendida como la capacidad de adaptarse y superar adversidades, al fomentar rutinas, disciplina y autoconocimiento, es a través de técnicas de metodologías como la etnografía, que se pudo observar que el deporte es también un espacio donde las y los participantes resignifican sus vivencias personales y colectivas, compartiendo emociones, desafíos y logros, pues más allá de los beneficios físicos, la actividad física se convierte en una experiencia transformadora que impacta directamente en el bienestar emocional y en la integración social de quienes la practican.

ESTADO DEL ARTE.

IMPACTO DEL EJERCICIO FISICO EN VARIABLES RELACIONADAS CON EL BIENESTAR EMOCIONAL Y FUNCIONAL EN ADULTOS MAYORES.

Un estudio titulado “Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores”, publicado en 2021, dirigido a 49 personas mayores de 60 años, residentes de las Islas Baleares, titulado, consistió en el desarrollo y puesta en marcha del programa de ejercicio físico multicomponente «Actívate», se basó en la metodología Vivifrail y el lema «por un envejecimiento activo».

Los resultados de este estudio indican que el ejercicio físico produce mejoras significativas a nivel funcional, fisiológico y en la calidad de vida de los adultos mayores, lo que sugiere que, desde una perspectiva comunitaria y local, se requiere la puesta en marcha de políticas que apoyen la participación social, el empoderamiento del adulto mayor en su propia salud y el mantenimiento de la funcionalidad, adaptadas a la realidad cambiante de la sociedad.²

² Revista Española de Geriatría y Gerontología. (2021). Para más información sobre el trabajo consultar el link:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X21000275>

BENEFICIOS PERCIBIDOS POR ADULTOS MAYOTES INCORPORADOS AL EJERCICIO

En el trabajo titulado “Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio”, realizado en la Ciudad de La Habana, publicado en 2003, se menciona que en el aspecto socio psicológico, el adulto mayor se enfrenta a nuevas condiciones de vida por la pérdida de roles familiares y sociales que se agregan a un trasfondo de enfermedades y a una disminución de sus capacidades de adaptación, dando como resultado los problemas de autoestima, depresión, distracción (diversión) y relaciones sociales. Los datos que se analizaron en este estudio, forman parte de un conjunto de informaciones obtenidas de una muestra de participantes en círculos de abuelos. Por criterio de expertos se seleccionó una muestra conveniente formada por 5 grupos o círculos con larga permanencia y adecuado funcionamiento. De la matrícula se eliminaron los hombres por su pequeño número y las mujeres que no cumplían el requisito de 1 año de incorporación. Quedando así con $n = 75$ mujeres y las edades oscilaron entre los 56 y los 90 años.

Se aplicó un cuestionario de datos sociodemográficos, que contempló la edad, el nivel cultural, la edad en el ejercicio, la experiencia deportiva anterior, la edad de incorporación, la ocupación anterior, la convivencia familiar y el estado de salud.

En la tabla 1 se refleja el estado de salud de la muestra investigada:

Tabla 1. Estado de salud de la muestra investigada

Tipo de trastornos	%
Cardiovasculares	73,3
Osteomioarticulares	58,7
Diabetes	17,3
Nerviosos	12
Hipercolesterolemia	9,3
Digestivos	8
Asma	6,7
Obesidad	4
Cáncer	1,3
Otras	5,3
Ninguno (crónico)	12

En la tabla 2 se reflejan los beneficios percibidos por las mujeres adultas mayores incorporadas al ejercicio:

Tabla 2. Beneficios percibidos por mujeres adultas mayores incorporadas al ejercicio

Beneficio percibido	%	Tipo de beneficio	%
Disminución de los dolores	37,3	Salud	
Mejoría en el control de enfermedades crónicas	9,3		
Disminución de calambres y entumecimientos	5,3		54,6
Mejoría en el sueño	4		
Disminución de mareos	2,6		
Mejor control de peso	1,3		
Proporciona agilidad y flexibilidad	42,6	Aptitud	
Fortalece las piernas y el cuerpo en general	9,3		46,6
Aumenta la seguridad ante las caídas	4		
Mejora el estado de ánimo (bienestar)	45,3	Psicológico	
Ayuda a enfrentar los problemas de la vida	8		78,6
Ofrece distracción	57,3		
Incrementa relaciones humanas	52	Social	52

La tabulación de los datos se realizó por la técnica del análisis de contenido. Del conjunto de unidades de significación se derivaron las categorías finalmente empleadas,

que se agruparon en 4 áreas: salud, aptitud, psicológica y social, confirmando una mejora del porcentaje inicial en tres de las cuatro categorías hasta el porcentaje final.

El trabajo realizado permite afirmar que, la práctica del ejercicio realizada por los adultos mayores puede aportar, de manera visible, beneficios que van desde los vinculados a la salud y el mejoramiento de la aptitud física, hasta los vinculados con el bienestar emocional y social del practicante. El trabajo confirma la gran utilidad e importancia del ejercicio, y ofrece razones para continuar promoviéndolo entre la población de adultos mayores.³

³ Barrios R. Borges R., & Cardoso L. 2003. Para más información sobre el trabajo consultar el link: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007&lng=es&tlng=en

RELACIONES ENTRE LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA Y EL AUTO CONCEPTO, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESION EN CHICAS ADOLESCENTES

El trabajo “Relaciones entre la práctica de actividad física y el auto concepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes”, publicado en 2008, La muestra está compuesta por 226 chicas estudiantes de bachiller de los institutos de Murcia, en España con edades comprendidas entre 16 y 19 años, tiene el propósito de estudiar las relaciones que se establecen entre la práctica de ejercicio físico con algunas de estas variables: a) Ansiedad, La ansiedad se evaluó mediante el Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo(STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (2002), b) Depresión, La depresión se evaluó mediante el Inventario de Depresión de Beck (Beck Depresión Inventory, BDI) (Beck, Ward, Mendelson, Mock y Erbaugh, 1961) y c) Auto concepto, El autoconcepto se evaluó mediante el cuestionario AF5 Autoconcepto de García y Musitu (2001), para observar cómo influye el tipo de actividad física que realizan, la intensidad, la frecuencia y la satisfacción en dichas variables. Los resultados indican que el grupo de chicas que practican algún tipo de actividad física tiene puntuaciones superiores en todos los factores de auto concepto, excepto en el emocional; además aquellas que practican actividad física con mayor frecuencia tienen unos niveles inferiores en ansiedad y depresión, por otro lado, las chicas que practican actividad con una intensidad baja mantienen niveles más altos de ansiedad, finalmente, el grupo de chicas que le resulta agradable la práctica de ejercicio físico, manifiesta niveles menores de ansiedad, que las chicas del grupo que no le resulta especialmente agradable.

Se utilizaron diferentes tipos de cuestionarios para evaluar cada variable, En la tabla 1 se observa que el grupo de chicas que practica algún tipo de actividad física tiene

puntuaciones superiores en todos los factores de auto concepto (esto lo podemos ver en la media), excepto en el emocional. Donde en Practica EF se divide a quienes practican ejercicio físico de quienes no, N es el número de chicas, Media es el promedio obtenido de la variable y DT la cual mide cuanto varían los puntajes entre sí, si la DT es baja significa que la mayoría de los puntajes están cerca del promedio, si es alta es porque hay mucha diferencia.

Tabla 1. Media y desviación típica de la puntuación en las variables psicológicas según práctica o no ejercicio físico

VARIABLE	PRACTICA EF	N	MEDIA	DT
A. ACADÉMICO	SI	83	6,44	1,68
	NO	140	6,24	1,70
A. SOCIAL	SI	83	6,53	,96
	NO	140	6,14	1,11
A. EMOCIONAL	SI	83	5,14	1,91
	NO	139	5,45	1,90
A. FAMILIAR	SI	83	6,35	1,06
	NO	140	6,18	1,17
A. FÍSICO	SI	83	5,95	1,62
	NO	140	4,96	1,64
DEPRESIÓN	SI	83	10,12	7,88
	NO	139	9,45	7,94
ANSIEDAD	SI	83	28,51	6,05

En la tabla 2 se observa que el grupo de chicas que practica ejercicio físico durante 8 días o menos al mes, tienen puntuaciones superiores en todos los factores de auto concepto, excepto en el emocional.

Tabla 2. *Media y desviación típica de la puntuación en las variables psicológicas respecto a la frecuencia de práctica de EF al mes*

VARIABLE	DIAS DE PRACTICA / MES	N	MEDIA	DT
A. ACADÉMICO	8 días o menos	26	6,76	1,58
	9 días o más	49	6,14	1,75
A. SOCIAL	8 días o menos	26	6,52	,95
	9 días o más	49	6,34	,87
A. EMOCIONAL	8 días o menos	26	4,69	1,87
	9 días o más	49	5,36	1,87
A. FAMILIAR	8 días o menos	26	6,72	,788
	9 días o más	49	6,10	1,20
A. FÍSICO	8 días o menos	26	6,03	1,55
	9 días o más	49	5,69	1,63
DEPRESIÓN	8 días o menos	26	9,88	7,56
	9 días o más	49	10,71	8,21
ANSIEDAD	8 días o menos	26	27,54	5,49
	9 días o más	49	28,96	6,71

“Respecto a la relación entre práctica o no práctica de ejercicio físico y las variables psicosociales, los resultados generales indican que existe relación entre la práctica de algún tipo de actividad física y el auto concepto físico y social, apoyando la idea, tal y como sugieren Moreno, Cervelló y Moreno (2008) de que “el auto concepto es el resultado de varias interacciones sociales y personales en contacto con el medio, por lo que su configuración está influida por los núcleos sociales que lo rodean”, la frecuencia de práctica de ejercicio físico está relacionado con la satisfacción, de tal manera que, a mayor satisfacción, mayor frecuencia de práctica.⁴

⁴ Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). 61–78. Para más información consultar el link: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541>

LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES Y SU SOSTENIBILIDAD ACTUAL.

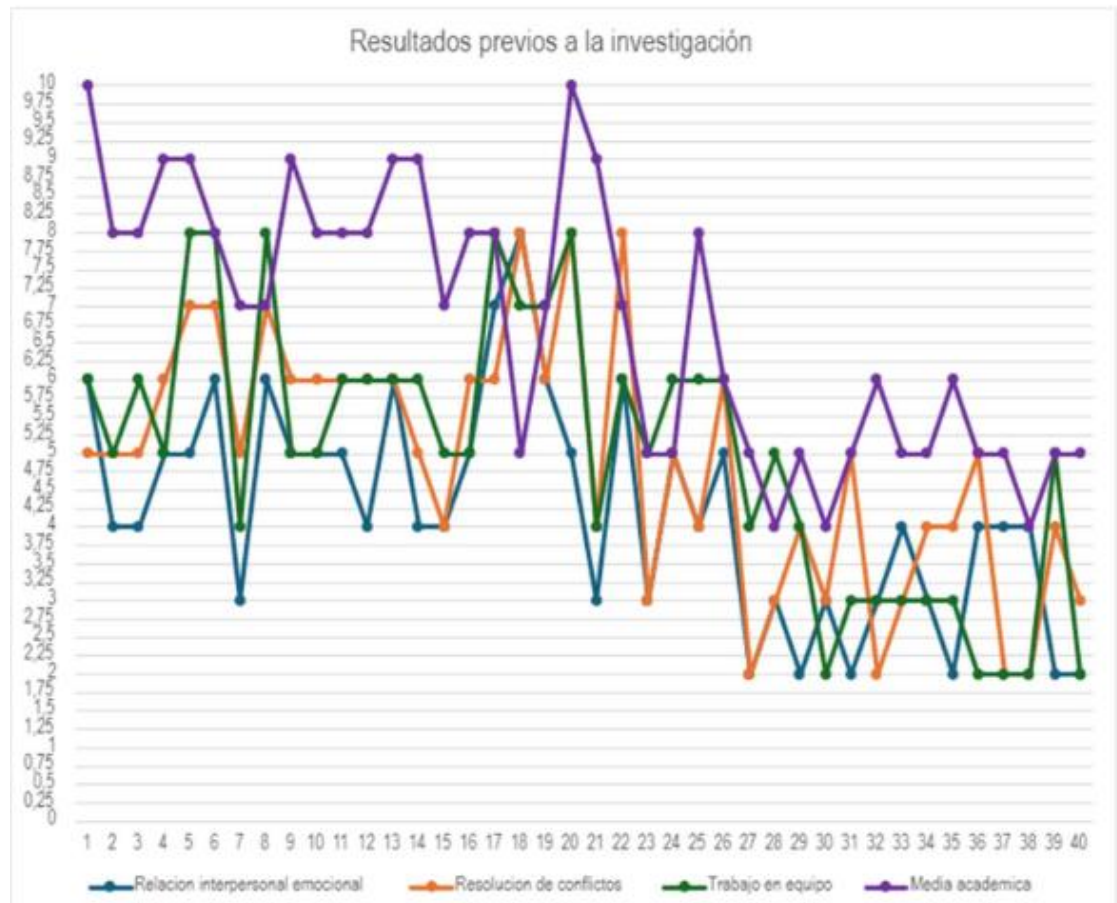
En el trabajo titulado “La importancia del deporte para el bienestar emocional de los adolescentes y sostenibilidad actual”, publicado en 2004, realizo un trabajo de investigación centralizado en los estudiantes del colegio Kensington School, y concentrándose en los adolescentes de 17 años, se han realizado dos estudios distintos, relacionados entre sí, con los que se analiza la correlación del deporte con el bienestar emocional de los adolescentes y observado su estrecha relación. La muestra fue de cuarenta alumnos, donde se realizó una actividad en el colegio promoviendo la inclusión social mediante la actividad física, organizando un programa durante los recreos el cual consistía en unos partidos de fútbol. Por otro lado, se ejecutó una encuesta en la que se comparaba el número de horas de deporte efectuadas por los distintos alumnos y cómo se sentían emocionalmente, en relación con esto, se hicieron dos cuestionarios a quienes participaban en la investigación, uno previo a la actividad y otro posterior para comparar los resultados obtenidos y ver si influye en la actividad física en el bienestar emocional y en las notas de los jóvenes.

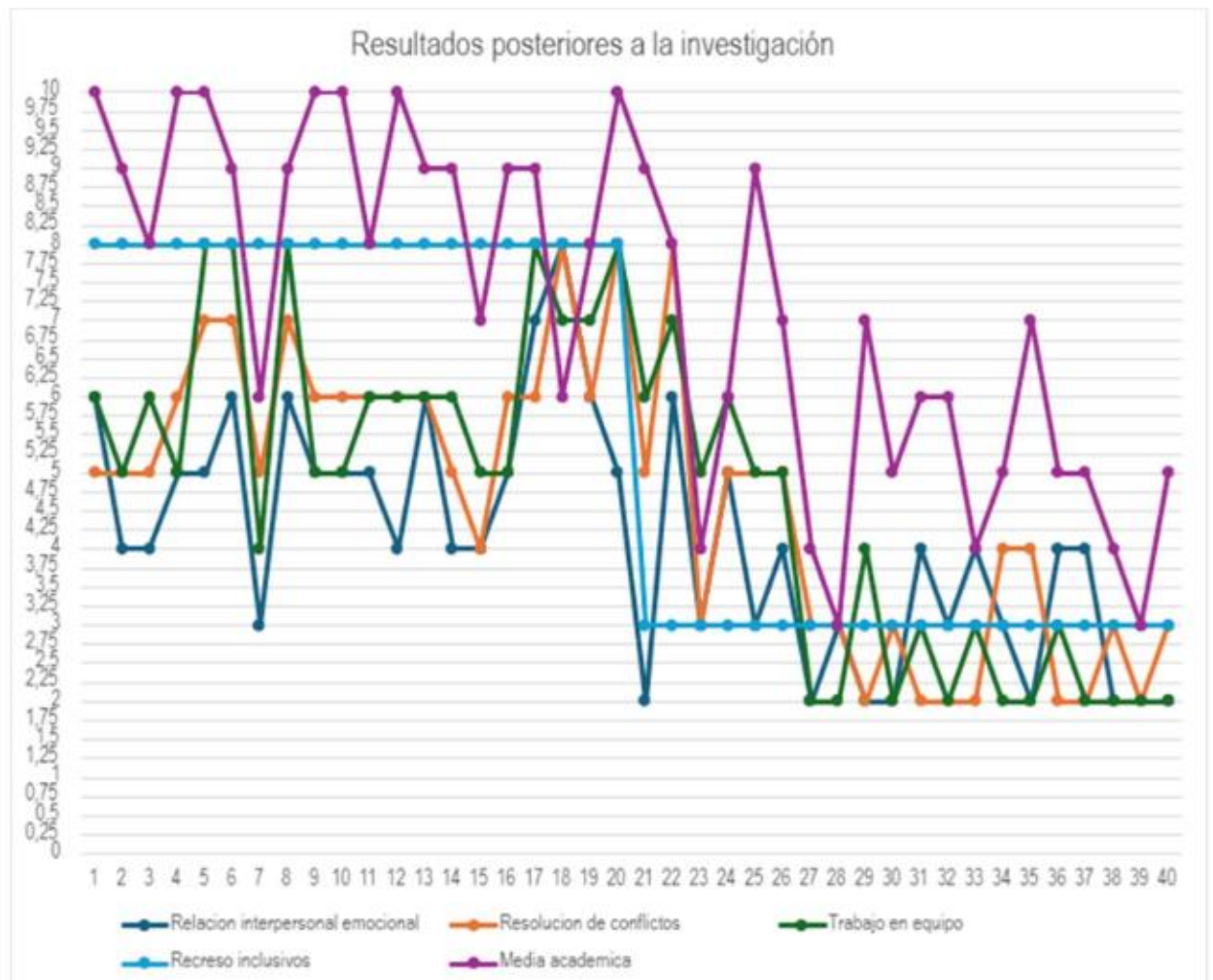
Se observa una clara asociación entre la participación en los recreos inclusivos y el desempeño académico, los datos muestran que un porcentaje significativo de los sujetos que participaron en las actividades deportivas durante el recreo también obtuvieron una media académica sobresaliente, con un 70% de los alumnos involucrados en tales actividades obtuvieron una calificación media superior a 9, esto sugiere que la participación en actividades deportivas puede estar correlacionada positivamente con el éxito académico, posiblemente debido a los beneficios del ejercicio físico en la cognición y la concentración, los estudiantes que participaron en los recreos inclusivos exhibieron habilidades sociales

bien desarrolladas, como establecer relaciones interpersonales sólidas, resolver conflictos eficazmente y trabajar en equipo.⁵

Como se menciono, se hicieron dos cuestionarios a quienes participaban en la investigación, uno previo a la actividad y otro posterior para comparar los resultados obtenidos y ver si influye en la actividad física en el bienestar emocional y en las notas de los jóvenes. este estudio se denomina Test Socio-Emociograma que analiza del 0 al 9 las competencias socioemocionales de los 40 alumnos con los que se trabajo, como vemos en esta primer tabla previa los analisis van de mas a menos a comparacion de los resultados posteriores que juestran un incremento en cada compretencia socioemocional.

⁵ Cruz. D., Delgado. A., Luis. J. Márquez. M., Ortiz. J, y Rodríguez. P. 2024. Para más información consultar el link: https://www.unav.edu/documents/4889803/94253537/La_importancia_del_deporte.pdf/199d8df5-5149-9fee-e112-21e6f86e4ad7?t=1710235479850





MARCO TEÓRICO.

EJERCICIO FÍSICO.

Caspersen, et al. (1985) definen el ejercicio físico como una forma de actividad corporal que se realiza de una manera estructurada y con un propósito específico, generalmente enfocado en mejorar la salud o la condición física.

También se dice que la realización de ejercicio físico busca un objetivo personalizado claro como meta, la cual puede ser variable, por ejemplo, correr, bailar, andar en bici, dependiendo del objetivo que finalmente se desee alcanzar y del tiempo que se quiera invertir en conseguirlo, ya sea a corto, medio o largo plazo, se establecerá un diseño personalizado para poder avanzar por el camino y alcanzar la meta.

Los recorridos pueden variar, del mismo modo que los tiempos para realizar el ejercicio físico, la planificación puede ser diseñada con rutinas intercambiables que hagan más diferentes los entrenamientos que acaben conduciendo a la meta, lo que tiene una buena planificación es que no está sujeta a normas específicas e inmutables, ejemplos de ejercicios físicos más comunes:

- Correr
- Entrenar en el gimnasio
- Montar en bicicleta
- Nadar
- Fitness
- Bailar

Es importante no confundir el ejercicio físico con términos como practicar deporte o realizar actividad física, Según la Fundación Española del Corazón (FEC), el Ejercicio

físico consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física, las más comunes y populares son caminar, correr, musculatura, elíptica o natación. De acuerdo con la fundación, para conseguir nuestro objetivo, hace falta una preparación, no puede ser espontáneo, es decir, el ejercicio físico tiene que estar bien planificado y tener unas características concretas, por ejemplo, se debe de saber qué tipo de ejercicio es el más adecuado; a qué intensidad se va a practicar; la frecuencia con la que se va a practicar; el tiempo por sesión y la forma en la que progresar, subiendo o bajando la intensidad previamente fijada.

Beneficios en el niño y el adolescente: mejora la forma física, la salud cardiometabólica y de los huesos, y la capacidad cognitiva y la salud mental, y reduce la grasa corporal.

Beneficios en el adulto y el anciano: reduce el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares, la aparición de hipertensión, de cánceres en lugares específicos y de diabetes de tipo 2, y las caídas, y mejora la salud mental, la salud cognitiva, el sueño y las medidas de grasa corporal.⁶

LA PRÁCTICA DEL DEPORTE

En la práctica del deporte se incluye la existencia de competiciones, el sometimiento a reglas establecidas y el amparo de organizaciones estructuradas e institucionalizadas que regulan su práctica.

⁶ Saez. R. (2021). Qué diferencia hay entre actividad física, ejercicio y deporte. En Mundo Deportivo. para más información revisar el siguiente artículo: <https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20210901/1001683678/que-diferencia-hay-actividad-fisica-ejercicio-deporte-act-pau.html?facet=amp>

Aquí también se encuentra correr, bailar y andar en bici, pero se siguen una serie de normas y clasificaciones para determinar un ganador, tiene como principal objetivo el fomento de la misma a través de la participación organizada que busca mejorar y promover las relaciones sociales, el bienestar mental y fortalecer las aptitudes para obtener resultados positivos en la competencia. Deportes en equipo como el fútbol, el voleibol o béisbol, etc., permiten al niño desarrollar la capacidad de trabajar en equipo y promueven la convivencia, por otro lado, deportes individuales como la gimnasia, la natación o el atletismo, apoyan el desarrollo de la seguridad y la confianza en sí mismo.

Practicar deporte implica competir, y esa característica esencial es la que marca la diferencia porque competir implica tanto la existencia de una normativa como el sometimiento a ella.

ACTIVIDAD FÍSICA.

Se define como “cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo”, es decir, se considera actividad física cualquier movimiento que realicemos en nuestro día a día. por ejemplo, hacer la compra, limpiar, subir las escaleras, cocinar, etc. (Saez. R. 2021.)

PSICOLOGIA FUNCIONAL DEL SI: EXPERIENCIAS BASICAS.

Para sentirnos bien es necesario que nuestro cuerpo, emociones y mente deben funcionar de forma equilibrada, para un pleno desarrollo el niño necesita vivir ciertas experiencias básicas desde pequeños ya que están serán la base para la integración del “sí” (la identidad y el bienestar), El cuerpo y la mente están conectados por lo que el deporte ayuda al desarrollo de las funciones, funcionando como herramienta de relajación y de liberación de estresores, mejorando la relación mente-cuerpo, permitiéndonos convivir con

otras personas, generando redes de apoyo ayudando como una forma sana de liberar emociones como el estrés, la alegría o la frustración, por ello, el deporte, además de los beneficios físicos, también tiene beneficios a nivel emocional y en el desarrollo de habilidades sociales, fortaleciendo las experiencias básicas, como la pertenencia, el reconocimiento, regulación de emociones y el desarrollo de habilidades a nivel social.⁷

RESILIENCIA.

La resiliencia según la American Psychological Association, puede entenderse como el “proceso para adaptarse bien a la adversidad, ya sea un trauma, una tragedia, una amenaza o fuentes de tensión significativas, como problemas familiares, interpersonales o de salud, o situaciones estresantes a nivel laboral o financiero para salir fortalecido”. Esto no significa “no sufrir” o “no tener problemas”, sino, aprender a vivir con el dolor, no quebrarse ante la adversidad y crecer a partir de esto. El deporte, especialmente en espacios grupales como equipos deportivos, favorece el desarrollo de resiliencia desde una perspectiva psicosocial por varias razones, por ejemplo, el deporte genera pertenencia a un grupo, construir lazos de confianza, respeto y solidaridad, desarrolla habilidades como la tolerancia a la frustración, el autocontrol, la empatía, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo, en momentos de crisis o estrés, el deporte puede funcionar como un espacio seguro donde los jóvenes canalizan emociones, se sienten escuchados y encuentran motivación, el superar retos físicos o mejorar en un deporte fortalece la confianza y el sentido de capacidad personal, lo cual es crucial para la resiliencia, permitiendo a los jóvenes enfrentar mejor los desafíos de su vida cotidiana.

⁷ Sanchez A. (s.f). LA PSICOLOGIA FUNCIONAL DEL SI DE LUCIANO RISPOLI.

ESTRÉS.

“En la sociedad actual en la que nos encontramos, el estrés se ha venido viendo como uno de los problemas más frecuentes entre la población, considerándolo como un importante factor de riesgo para la salud física y mental, el estrés no puede ser entendido únicamente como una reacción individual, sino como un proceso complejo que surge de la interacción entre las diversas condiciones sociales, las relaciones interpersonales y los recursos personales de cada sujeto. Las relaciones interpersonales deterioradas, el aislamiento, la violencia cotidiana y las exigencias de éxito individual son algunas de las principales fuentes de estrés crónico en contextos psicosocialmente vulnerables” (Chomsky citado en Lazo, 2005).

Moreno (1961), desde el psicodrama, destaca que la espontaneidad entendida como la capacidad de respuesta creativa frente a situaciones nuevas se ve gravemente afectada en contextos de ansiedad crónica, esto es fundamental, ya que la espontaneidad es una herramienta clave para el afrontamiento saludable del estrés. y la pérdida de espontaneidad puede traducirse en rigidez emocional, dificultad para adaptarse a los cambios y en una limitada capacidad de acción social, lo que contribuye al mantenimiento del estrés.

Vinculado a esto, el ejercicio físico planificado y significativo puede ser un canal de expresión emocional, autorregulación y reactivación de la espontaneidad, cuando se realiza en contextos grupales como un equipo deportivo el ejercicio físico promueve no solo la salud física, sino también el bienestar emocional y social, el grupo puede funcionar como un espacio de contención, validación emocional y reconstrucción de roles, lo cual fortalece el Yo y sus recursos de afrontamiento frente al estrés cotidiano.

ARTE TERAPIA.

Desde un enfoque psicosocial, tanto el arte terapia como el ejercicio físico se destacan como estrategias complementarias para promover la salud mental y social ya que permite canalizar emociones complejas (ansiedad, tristeza, estrés) a través de formas creativas, el cuerpo se convierte en un medio para liberar tensiones, tanto el arte terapia como el ejercicio físico fomenta la confianza al permitir a las personas crear algo único y valorado, incluso si no tienen experiencia, refuerza la sensación de logro y mejora la imagen corporal, lo que fortalece la autoestima, cuando se realiza en grupos, fomenta la comunicación no verbal, la empatía y el entendimiento mutuo, promoviendo un espacio seguro para compartir experiencias, crean un entorno donde las personas se conectan, desarrollan habilidades sociales y experimentan apoyo mutuo.

Los efectos del arte sobre la mente, las emociones y la fisiología humana se conocen desde la antigüedad, no es hasta mediados del siglo XX que surge el arte terapia, con el desarrollo del psicoanálisis, de corrientes artísticas contemporáneas, gracias al esfuerzo conjunto de profesionales de distintas disciplinas como el arte, la educación, la medicina y la psiquiatría, en la actualidad, esta terapia es compatible con muchas otras intervenciones terapéuticas.

A través del arte, los conflictos y las dificultades que se presenten se pueden tratar de forma menos amenazadora porque no se abordan directamente, sino que son traducidas a un marco simbólico.

Según la Asociación Profesional Española de Arte terapeutas, “El arte terapia es una profesión asistencial que utiliza la creación artística como herramienta para facilitar la expresión y resolución de emociones y conflictos emocionales o psicológicos”. Este tipo de

terapia utiliza la expresión artística como método terapéutico para calmar ciertos aspectos que entorpecen la vida diaria de las personas.

El arte es una efectiva herramienta terapéutica para tratar patologías asociadas a la salud mental y al bienestar, por lo tanto, es una disciplina que promueve ciertos hábitos saludables a través de la expresión artística

El arte terapia es un gran instrumento para incrementar y mejorar la autoestima del alumnado, trabajar la empatía, favorecer el autoconocimiento y afianzar la identidad tanto personal como social. Además, fomenta el trabajo en grupo, lo cual permite una interacción positiva entre el alumnado.

También encontramos otra serie de beneficios, como:

- Desarrollo de la imaginación y la creatividad
- Mejora de las habilidades físicas y psicológicas
- Disminución de los niveles de estrés y ansiedad
- Mejora de la concentración, atención y memoria⁸

⁸ Red Educa (2023). La arte terapia y sus modalidades. Recuperado de: <https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/arteterapia>

TEORIA MULTIDIMENSIONAL DE RYFF.

“El bienestar psicológico, según la teoría multidimensional de Ryff (1989), se define como un estado de balance emocional que resulta de la armonización de factores intrapersonales y sociales”. Este modelo incluye seis dimensiones fundamentales:

Auto aceptación: que se refiere a una valoración positiva de uno mismo y de su pasado, participar en actividades físicas puede ayudar a las personas a sentirse más satisfechas consigo mismas

Relaciones positivas con los demás: que implican la capacidad de establecer vínculos de confianza y apoyo, en entornos grupales fomenta la socialización y fortalece los vínculos ya que sirven como espacio de interacción

Autonomía, entendida como la independencia para tomar decisiones y resistir presiones sociales, permite elegir actividades que le gusten a cada persona y fijarse metas personales o grupales

Dominio del entorno, que implica la capacidad de gestionar de manera efectiva las demandas de la vida, el ejercicio puede aumentar capacidades de adaptación como la resiliencia,

Crecimiento personal, relacionado con la sensación de evolución y aprendizaje constante, el ejercicio impulsa el desarrollo personal fomentando una sensación de superación personal

Propósito en la vida, que conlleva tener objetivos claros y un sentido de dirección, el ejercicio otorga un sentido de propósito.⁹

⁹ The Corner of Excellence. (s.f). El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff. Para más información consulta el link: <https://www.thecornerofexcellence.com/es/modelo-de-bienestar-psicologico-carol-ryff/>

El ejercicio físico actúa como mediador entre el individuo y el entorno social debido a que las actividades grupales, el sentido de pertenencia y los beneficios del ejercicio se relacionan para el fortalecimiento de las dimensiones propuestas por Ryff, puede ser vista como una clave para potenciar cada una de estas dimensiones tanto a nivel psicológico como sociales.

Teramoto et al. (2024) “La práctica de deportes no sólo se asocia con beneficios en el bienestar emocional, sino también con un desarrollo de habilidades interpersonales y de liderazgo, un mayor sentido de pertenencia y cohesión social, así como un aumento en la motivación y el autocontrol.”

METODOLOGÍA.

ETNOGRAFIA.

Definamos lo que es etnografía como el arte y la ciencia de describir a un grupo humano, sus instituciones, comportamientos interpersonales, producciones, materiales y creencias, donde los investigadores se preocupan fundamentalmente por la vida rutinaria cotidiana de las personas que estudian, recogiendo datos sobre la experiencia humana vivida para distinguir patrones percibirse más que para describir cada interacción.

Para esta investigación se eligió utilizar técnicas de la metodología de la etnografía como entrevista semiestructurada y observación participante, debido a que permite comprender de manera profunda las experiencias, significados y dinámicas sociales relacionadas con la práctica del deporte. Esta metodología resulta adecuada ya que ofrece un acercamiento directo al entorno de los participantes, observando sus comportamientos, emociones y relaciones en contextos reales

La etnografía agrupa técnicas de investigación social centradas en la traducción de los procesos sociales, es un método que describe el entorno para abordar el objeto de estudio y su relación con el comportamiento de individuos en un espacio dado, por el medio de esta metodología es más fácil comprender el entorno social por las diversas herramientas con las que se trabaja, dando gran importancia en el actor social y entendiendo su interpretación del mundo que lo rodea, así como estudiarlo desde diferentes técnicas, recopilando la información y su importancia gira entorno a un análisis de la evolución de la investigación.

A través de la observación participante y de entrevistas semiestructuradas, es posible conocer cómo los jóvenes viven el deporte, qué significado le otorgan y cómo éste impacta en su salud emocional y en sus habilidades sociales.

Además, se utilizaron actividades de caldeamiento retomando la metodología del psicodrama para poder lograr que la población sea más espontánea antes de iniciar las actividades centrales.

JUSTIFICACIÓN.

Existen múltiples investigaciones realizadas en niños y adultos mayores, pero no hay muchas investigaciones sobre el tema de “La importancia del deporte y sus beneficios emocionales y sociales” que haya sido enfocado en jóvenes y que además hayan sido llevadas a cabo con un enfoque psico social, esto a pesar de que el rango de edad que se pretende trabajar es una edad donde el joven experimenta muchos cambios en su vida.

OBJETIVO GENERAL.

Analizar el impacto que tiene la realización del deporte en aspectos emocionales y sociales en los jóvenes de 18 a 25 años.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

-Resaltar el papel del deporte como una herramienta promotora de salud emocional y fortalecimiento del vínculo social en jóvenes de 18 a 25 años.

-Analizar si la realización del deporte le ha beneficiado a cada uno de los jóvenes a nivel emocional y en el desarrollo de habilidades sociales a quienes lo practican.

TIPO DE INVESTIGACION.

Investigación Cualitativas

ESCENARIO.

Equipo de voleibol de la Universal Autónoma Metropolitana

POBLACION.

Jóvenes de 18 a 25 años.

RESULTADOS.

A finales del primer trimestre del mi año terminal busqué una población con la cual realizar un trabajo enfocado en la práctica del deporte y sus beneficios con un enfoque psicosocial, así que recordé haber pasado cerca de las canchas de voleibol al inicio del trimestre y verlos conviviendo de re ojo, recordé que parecían tener un buen ambiente y una buena convivencia entre ellos, por lo que inmediatamente fue mi primera opción, por ello me acerque con el entrenador del equipo de voleibol para comentarle el trabajo que estaba desarrollando y que me gustaría trabajar con ellos como población, él me dijo que sin problema podía hacerlo, incluso me ofreció que si necesitaba empezar desde el momento en que platique con él lo podía hacer, sin embargo, como todo lo que hiciéramos tenía que ser examinado por la Doctora antes de llevarlo a cabo no era los más factible comenzar en ese momento.

Para inicios de mi segundo trimestre de año terminal volví a acercarme con el entrenador para ver si no había olvidado lo que habíamos comentado con anterioridad, ya que, aunque tenía su contacto, no quise molestarlo durante las vacaciones que hubo en aquel entonces, me dijo nuevamente que podía trabajar con ellos sin problema, así que, una vez con esto procedí a pensar en ideas para mis próximas sesiones y lo más viable en principio me pareció que tenía que observar la relación real dentro del grupo, observar y hacer anotaciones sobre lo que veía, como se relacionaban, ánimos, ambiente, subgrupos y de esta manera podía tener una retrospectiva real más adelante sobre como evolucionaba el grupo en cuanto sus habilidades sociales y la forma de impacto que tenía en ellos el pertenecer al equipo de voleibol a nivel emocional.

18/02/2025.

Técnica: Etnografía

¿Qué se hizo? Observación de la convivencia del equipo de voleibol dentro de las canchas de la UAM-I

Objetivo: Identificar a los participantes, su estado de ánimo y como se relacionan entre ellos para poder ver el desarrollo que tienen a lo largo del proyecto y hacer una comparativa entre la primer y última sesión.

El inicio del entrenamiento es a las 10:30 am, llegué y ya había un chico esperando a sus compañeros, me sentía algo nervioso ya que era la primera vez que me presentaría con el equipo de voleibol, el entrenador y otros chicos del equipo empezaron a llegar poco a poco, llegaron 4 personas, 3 chicos y 1 chica, pude recordar sus nombres a lo largo del entrenamiento 1,2,3 y 4, por motivo de confidencialidad decidí referirme a ellos por numero según los vaya conociendo, de esta manera puedo identificar a quien me refiero.

Como llegan los integrantes:

Cuando llegue había solo un chico (3), estaba serio viendo el teléfono sin voltear a otro lado, estaba sentado, luego después otro chico (2), luego de igual manera muy serio, tanto que no saludo al chico que ya estaba ahí sentado, y procedió a sentarse y revisar su celular, después luego otro chico (1), el luego con una ligera sonrisa y saludo a un chico (2), después luego el entrenador y en lo que preparaba sus cosas luego otra chica con una amiga que la acompañaba (4), ella luego feliz con una gran sonrisa, ella saludo a todos sus compañeros, en cuanto supieron que harían equipos para empezar la practica 1 y 2 se unieron y por ende 3 y 4 se unieron, en eso el entrenador paro un momento para poder

presentarme ya que desde el trimestre pasado le comente sobre el proyecto que quería realizar.

Presentación con el grupo:

Me presente como Fernando Villegas Flores, alumno de la Licenciatura en Psicología Social, así como la idea del proyecto en el que estoy trabajando y les conté que quise trabajar con ellos ya que hace unos meses había pasado en ocasiones por las canchas y los veía entrenar y me gustaba como se relacionaban y el ambiente que generaban entre ellos tanto el grupo como su relación con el entrenador, 2 y 3 hasta ese momento seguían serios, pude notar que 1 y 4 estaban más contentos ya que incluso pude notar ligeras sonrisas al comentarles esto último, les comente que en esta sesión solo quería observar la practicas, aunque realmente tenía un objetivo, y era que quería poder llegar a identificarlos, ver los roles dentro del equipo que asume cada uno y como se relacionan para poder ver la transformación de la relación de inicio a final del trimestre.

Inicio:

Rápidamente empiezan muy concentrados en el entrenamiento, el entrenador corrige a los muchachos y ellos reciben de buena manera las críticas constructivas del entrenador ya que no hacen gestos de disgusto ni molestia, al contrario, se ríen por los regaños y se observan nerviosos por los errores y comentarios que hacen entre ellos.

Hubo un momento en el que 1 repetía constantemente un error, él se reía ya que no notaba en que momento hacia la falla hasta que el entrenador lo grabo y fue personalmente con el hasta que corrigiera su falla, 1 no se veía molesto, pero si confundido, incluso un poco frustrado consigo mismo ya que no podía avanzar si no corregía su error, ahí pude

darme cuenta que de los chicos que estaban dentro de la cancha entrenando él era de alguna forma el líder, el que hacía reír a los demás y al que más volteaban a ver.

El entrenador me hablo para hablar sobre 1, y los diferentes tipos de aprendizaje, él quería corregir los que hacia 1 ya que, si no lo corregía pronto, después sería algo tan interiorizado que no lo podría corregir, comentándome que tendemos a concentrarnos más en los errores cuando son muchos que en pocos aciertos ya que son en mayor número y eso era lo que ocurría con 1. Mientras tantas más personas llegaban al entrenamiento, llegaron 3 chicos, llegaron felices y riendo y conforme el entrenamiento avanzaba escuchaba que tenían una buena amistad, ellos también son parte del equipo, sin embargo, no entrenaron, por ende, no les asigne un número.

Avanzando el entrenamiento el entrenador les decía sus errores a todos sin embargo en el equipo se mostraban abiertos a aceptar sus errores sin problema, incluso se les dejaba ver cuando hacían las cosas bien y mayormente esto sacaba sonrisas en los chicos.

Conforme avanzaba iban llegando más personas, la mayoría llegaban serios, incluso yo estaba sentado con ellos observando y pude ver que del grupo de tres chicos que llego antes un chico de Física era como el que tenía el rol de líder de los que estaban sentados ya que los hacía reír a todos incluso a los que no estaban tan adentrados a la plática pero escuchaban sus comentarios y en cuanto él se fue todo quedo más callado, la relación entre los que estaban en la banca era como de compañerismo pero sin llegar a tanta confianza, hasta que dieron cerca de las 12 y todos los que llegaron después empezaban a formarse para practicar, en este momento tomaron una actitud totalmente diferente, más felices, alegres y conviviendo más que cuando estaban en la banca observando, sin embargo, pude notar que de los chicos que se empezaban a ir por sus clases no se despedían de sus compañeros más que con el entrenador y 3 de 1 que lo tenía cerca, para este momento 3 ya

había cambiado su estado de ánimo de alguien muy serio a alguien más feliz, al irse pude ver que volvían a un estado de ánimo al menos a simple vista bastante similar a como llegaron, disminuyeron la emoción, alegría y concentración, ellos lograron desenvolverse durante el entrenamiento y eso lo veo como algo que considero bueno, ya que pudo ser un momento donde olvidaron lo demás por un momento, se veían sin estrés, aliviados durante la práctica, yo me retire rato después, sin embargo, durante el momento en que están dentro de la cancha pude notar que toman otra forma de ser quienes estaban en la banca viendo en principio.

En esta primera observación logre identificar dinámicas iniciales de liderazgo, comunicación y disposición emocional dentro del grupo, por ejemplo, el participante 1 se perfila como un líder natural dentro del campo, porque es una figura a la que los demás miran constantemente y que genera un ambiente de humor y cercanía, dos participantes 2 y 3 mantienen una actitud más seria, reservada y poco expresiva al inicio, aunque con el paso del entrenamiento se relajan y adoptan un estado de ánimo más positivo, la participante 4 se muestra más sociable y contenta.

Al inicio, los estados de ánimo predominantes eran la seriedad y la poca interacción. durante el entrenamiento, el estado de ánimo cambió drásticamente, mostrando una buena relación entre el equipo de voleibol durante las actividades físicas. Al final el ánimo bajo, el equipo de voleibol presenta una dinámica inicial de seriedad y baja interacción, pero esta cambia significativamente a alegría, compañerismo y cohesión emocional una vez comienza la práctica. Este primer acercamiento servirá como base para una comparativa sobre cómo evolucionan los roles, la apertura emocional y las interacciones sociales entre los miembros del equipo de voleibol.

Como nota: no sabía el entrenamiento es mixto en este caso, me sentí contento ya que el entrenador se muestra abierto y quiere que sus jugadores lo sean para colaborar en el trabajo que estoy realizando, es muy amable, divertido y exigente, pero eso lo veo muy bien ya que crea disciplina en ellos, además del ambiente tan ameno que se genera.

25/02/2025

Llegué y había un chico solo, esperando a que llegara el resto del equipo, después llegó otra chica y no saludo al compañero, se puso a escuchar música, yo no los salude ya que en mi primer sesión no los vi por ello no sabía si eran del equipo, después llegaron otras dos chicas juntas, y de igual forma no saludaron a quienes ya estaban, a una de ellas la vi en la primera sesión pero solo se acercó al entrenador mas no participó en aquella práctica donde yo me dedique a observar, la segunda chica que llegó se acaba de retirar (10:38) tal vez porque aún no llega el entrenador, el chico ya se ha retirado (10:40), las últimas dos chicas se han retirado (10:44), yo esperare un poco más, me retiro (10:50)

Aquí hubo una contingencia pues una vez me fui le pregunté al entrenador mediante el contacto que me proporcionó, si había entrenamiento y me comentó que por motivos personales no asistió hoy y por ende no hubo entrenamiento, por ello faltaron muchos de los integrantes del equipo.

11/03/2025

Técnica: Etnografía

¿Qué se hizo? Se elaboró un conjunto de preguntas para poder elaborar una entrevista semiestructurada a los integrantes del equipo de voleibol, la cual, quedo de la siguiente manera:

Sección 1: Datos Generales

1. ¿Nombre y edad?
2. ¿Qué tipo de ejercicio físico realizas y Con qué frecuencia?
3. ¿Desde cuándo practicas este tipo de actividad?

Sección 2: Bienestar Emocional

4. ¿Cómo te sientes antes y después de realizar ejercicio físico?
5. ¿Crees que hacer ejercicio influye en tu estado de ánimo? ¿Por qué?
6. ¿Has notado cambios en tu nivel de estrés, ansiedad o tristeza desde que practicas ejercicio ya sea que hayan aumentado o reducido?
7. ¿Qué emociones predominan en ti cuando realizas actividad física?
8. ¿Consideras que el ejercicio físico ha mejorado tu autoestima o confianza en ti mismo/a? ¿De qué manera?

Sección 3: Bienestar Social

9. ¿Te gusta realizar ejercicio solo o acompañado? ¿Cómo influye esto en tu experiencia? o ¿Cómo describirías la relación con tus compañeros de equipo?
10. ¿El ejercicio físico te ha ayudado a conocer nuevas personas o fortalecer relaciones existentes (mejorar habilidades sociales)?
11. ¿Sientes que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo o comunicación con otros?

12. ¿Has participado en competencias o eventos deportivos? Si es así, ¿cómo ha sido esa experiencia en términos de relaciones sociales?

Sección 4: Reflexión y Opinión Personal

13. Si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio, ¿qué cambios positivos has notado en tu bienestar general?

14. ¿Qué recomendarías a otros jóvenes que no practican ejercicio físico respecto a su bienestar emocional y social?

15. ¿Hay algo más que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el ejercicio y su impacto en tu bienestar?

Objetivo: obtener información sobre la vivencia y experiencias personales de los integrantes del equipo para ver como relacionan el ejercicio dentro de su vida.

En esta ocasión me toca llevar a cabo la actividad que tenía planeada para hoy, en este caso es hacer el cuestionario con los integrantes del equipo de voleibol de manera individual para conocer a grandes rasgos un poco sobre su experiencia en relación con el ejercicio físico. Me presente en las canchas de voleibol y había una chica, a ella la había visto desde la primera sesión que estuve con el grupo pero no la vi entrenar, de igual forma la vi en la segunda ocasión que estuve pero no hubo entrenamiento, me dispuse a saludarla ya que me parecía importante empezar a generar confianza, primeramente le preguntarle si era del equipo de voleibol, recuerdo que ese día me sentía por alguna razón muy cómodo, desde que desperté tuve una buena actitud por lo que la interacción se dio bien a punto de preguntarle su nombre (5), ella se veía nerviosa ya que no me conocía pero le platique sobre el trabajo que estoy realizando y le pedí permiso para una entrevista y estos fueron los resultados:

"-Tienes problema con que esta entrevista se grabe?

-No

-Muchas gracias, entonces tu nombre es (5) y ¿Cuál es tu edad?

-Tengo 19 años

- ¿Qué tipo de ejercicio físico realizas y con qué frecuencia?

-Bueno al momento no he realizado ningún tipo de ejercicio más que ir al gimnasio dos veces a la semana y venir al voleibol igual dos veces a la semana

-Ok, me comentas que el voleibol apenas lo empezaste

-Sí

- ¿Ir al gimnasio, desde cuánto practicas esa actividad?

-Empecé igual hace dos semanas junto con el voleibol

-Ok y ¿Cómo te sientes antes y después de realizar el ejercicio físico, tanto en el gimnasio como en el voleibol?

- Antes de empezar me siento con motivación y ya cuando termino, pues muy cansada, tanto psicológica como físicamente, ¿no? pues porque te desgasta mucho.

- ¿Te sientes más tranquila antes o después de cómo llegas?

-Me siento más tranquila después, aunque es cansado, creo que te des estresas un poco, pero igual es pesado.

-Ok entonces ¿Crees que hacer ejercicio influye en tu estado de ánimo y por qué?

-Sí, bueno porque por ejemplo haces ejercicio cuando te sientes cansado y pues practicarlo no sé, hace que te sientas más liberada o más relajada, no sé.

-Ok, muy bien. ¿Qué emociones crees que predominan en ti cuando estás realizando actividad física?

-Creo que en ese momento no siento nada, es más como neutral mis emociones, estoy más concentrada en hacerlo bien y pues sí, nada más.

-Muy bien. ¿Consideras que el ejercicio físico ha mejorado tu autoestima o confianza en ti misma?

-Sí, me siento más, por así decirlo, más con condición, no sé cómo decirlo, con condición, más animada al momento de hacer diversas actividades, tanto artísticas, como físicas.

-Muy bien. ¿Te gusta realizar ejercicio sola o acompañada?

-Acompañada, sola no me gusta hacer nada.

- ¿Esto cómo influye en tu experiencia?

-Hacerlo sola, pues me da más pena hacerlo, más miedo, y hacerlo en compañía de alguien me da más confianza de hacerlo.

- ¿Cómo describirías la relación con las personas con quienes realizas la actividad física?

-De confianza

-Ok. ¿El ejercicio físico te ha ayudado a conocer nuevas amistades y/o a fortalecer las relaciones existentes que ten antes de?

- No tanto porque pues con esas personas casi no hago actividad física, pero he conocido a unas personas con las que estoy ahorita en voleibol.

-Ok, muy bien. ¿Sientes que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo o comunicación con otros?

-Sí, mucho, bueno, para empezar en el voleibol, tienes que decir, por ejemplo, voy o trabajar en equipo para saber si le vas a pegar tú o le va a pegar la otra persona y no perder.

- ¿Has participado en competencias o eventos deportivos?

- Escolares no, pero he ido a diferentes torneos de karate.

- ¿Y cómo ha sido la experiencia en términos de relación social con los otros?

-Pues social, muy mala, porque creo que el karate para mí no es una buena opción de socializar, es más como de pelea, entonces no puedo socializar con el karate Y aquí ya veremos, ¿verdad? Sí, aquí ya veremos

- Si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio físico, ¿qué cambios positivos has notado en tu bienestar general?

-Bueno creo que como había dicho, el mental, es muy importante tener salud mental y creo que el deporte te ayuda a conservarlo

-Ok muy bien, qué recomiendas a otros jóvenes que no practican ejercicio físico respecto a su bienestar emocional y social

-Pues que no practiquen tanto un deporte, si no salgan a hacer activación pueden hacer yoga, correr en las mañanas o algo en lo que puedan des estresarse o subir su estado de ánimo

-Bueno, ya para terminar ¿Hay algo que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el ejercicio y su impacto en tu bienestar?

-Sí, el ejercicio como ya lo había mencionado muchas veces pues sí, me ha ayudado bastante antes yo no solía hacer nada de ejercicio y al momento de empezar en el voleibol y en el gimnasio empecé a notar cambios muy drásticos en mi salud emocional he podido tener más interacciones con las personas, socializar, pues sentirme bien y pues sí, entonces es muy recomendable eso

-Muchas gracias 5, te recuerdo que esto solamente es con fines de investigación, nada va a salir fuera de aquí, solamente es para fines de trabajo y muchas gracias por tu participación

-Gracias."

Inmediatamente que terminamos llego otro de los chicos que observe la primera sesión, 3, lo salude y me pregunto si hoy abría entrenamiento a lo que le respondí que yo imaginaba que, si abría, de igual forma le pedí permiso para entrevistarle y esto obtuve:

"Hola 3, mucho gusto ¿Me podrías decir tu edad por favor?

-19 años

- ¿Qué tipo de ejercicio físico realizas?

-Voleibol de lunes a jueves y sábados

- ¿Únicamente realizas voleibol?

-Sí

- ¿Desde cuándo lo practicas?

- Desde hace un año y medio aproximadamente

- ¿Cómo te sientes antes y después de realizar este ejercicio físico?

-Antes pues emocionado y después cansado pero satisfecho

-Ok, muy bien ¿Crees que hacer el ejercicio influye en tu estado de ánimo?

-Sí, mayormente sí porque siento que desquito a veces cansancio mental o inclusive emocional y como que puedo liberarme un poquito del estrés

-Muy bien ¿Has notado cambios en tu nivel justamente de estrés, ansiedad o tristeza desde que practicas ejercicios?

-Sí, totalmente

- ¿Ha aumentado o reducido?

-No, reducido sí.

- ¿Qué emociones predominan en ti cuando realizas actividad física?

-Siento que mayormente es como que tranquilidad felicidad emoción, cosas positivas sí.

- ¿Consideras que el ejercicio físico ha mejorado tu autoestima o confianza en ti mismo?

-Sí, demasiado.

- ¿Por qué?

-En cuestión porque me ha ayudado a bajar de peso y porque me hace ver que el tener sobrepeso no me hace inútil o no me hace incapaz.

-Está muy bien. ¿Te gusta realizar ejercicio solo o acompañado?

- Mayormente acompañado

- ¿Cómo influye esto en tu experiencia?

-Como que me da chance de compartir lo que siento en el momento, si la riego o si hago algo bien, comparto el sentimiento

- ¿Entonces cómo describirías la relación con tus compañeros de equipo?

-Bastante buena, ya sea de aquí de la UAM o de los sábados, es bastante buena la verdad

- ¿El ejercicio físico te ha ayudado a conocer nuevas personas o fortalecer las relaciones existentes?

-Sí, bastante que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo o comunidad con otros sobre todo aquí en el volei si totalmente

- ¿Has participado en competencias o eventos deportivos?

-Sí, muy internos, pero sí.

- ¿Y cómo ha sido tu experiencia en relación de términos sociales?

-Es bastante agradable, digo, dejando de lado los momentos de estrés donde como que todos se sienten tensos por el estrés del momento de un torneo, pero pues de ahí en fuera pues bastante tranquilo y bien, la verdad.

- Muy bien. Si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio, ¿qué cambios positivos has notado en tu bienestar general?

Emocionales, generalmente ya que como que el hecho de tener algo en qué pensar y qué disfrutar me quita esos momentos de sobre pensar todo y nada.

-Muy bien. ¿Qué recomendarías a otros jóvenes que no practican ejercicio físico respecto a su bienestar emocional y social?

-Buscar algún tipo de ejercicio que les guste porque luego siento que la palabra ejercicio se enfoca solo en gimnasio correr o cosas así y no pues pueden buscar algún deporte que les guste genuinamente, yo por ejemplo no me gustaban los deportes con pelotas hasta que conocí bien el voleibol y ya es mi pasión.

- Muy bien. ¿Hay algo que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el ejercicio y su impacto en tu bienestar?

-Sí, creo que en mi vida genuinamente, digo, siempre he hecho ejercicio. desde que soy pequeño, ya sea taekwondo o cosas así, pero creo que el encontrar un deporte que genuinamente te guste y que disfrutes, le quita todo ese peso de que es ejercicio y lo hace algo llevadero, algo que te ayuda a liberar cualquier cosa, se puede convertir incluso en tu espacio, momento o lugar seguro, entonces siento que es algo muy positivo en cuestión personal y siento que igual para algunas otras personas lo es.

-Ok, muchas gracias, 3, te recuerdo que esto solamente es con fines de investigación, nada de lo que tú me digas va a salir de aquí ni de mí así que muchas gracias"

Luego de eso llego el entrenador y lo salude, le dije de la actividad que quería realizar en esta ocasión que eran entrevistas individuales y me dijo que, sin problema, y me

paso a un chico de los que estuvieron en la primera ocasión que los vi como equipo, 2, lo salude y le pedí permiso para la entrevista y para grabarlo (como a todos):

"Muchas gracias. Hola 2, ¿me podrías decir tu nombre por favor?

-Mi nombre es 2, tengo 25.

- ¿Qué tipo de ejercicio físico realizas y con qué frecuencia?

-Pues es el entrenamiento de voleibol y aproximadamente dos veces a la semana.

- ¿Desde cuándo practicas este tipo de actividad?

-Hace unos 4 o 5 meses

-Ok, muy bien ¿Cómo te sientes antes y después de realizar ejercicio físico?

-Antes, pues me siento ansioso por llegar, ¿no? y después del entrenamiento me siento como más despejado de la mente, más motivado y mejor para iniciar el día

- ¿Liberas tensión aquí?

-Ajá, sí, más que nada para la escuela

-Entonces ¿Crees que hacer ejercicio influye en tu estado de ánimo?

- Si, definitivamente si, porque o sea que te digo pues llego ansioso entonces creo que eso no está muy bien pero ya una vez liberado la tensión me siento mucho mejor

- Ok de acuerdo con esto ¿Has notado cambios en tu nivel de estrés ansiedad o tristeza desde que practicas ejercicio físico, ya sea que haya aumentado o reducido?

- Sí, en parte, bueno, yo sí tenía episodios de depresión, pero actualmente ya no, entonces sí siento que me había beneficiado bastante en la parte de la tristeza.

- Ok, muy bien. ¿Qué emociones predominan en ti cuando realizas actividad física?

-Podría decir que es como euforia y felicidad.

- ¿Consideras que el ejercicio ha mejorado tu estado de ánimo o confianza en ti mismo?

-Sí, mucha parte es la confianza, porque, bueno, por ejemplo, el profesor nos indica que, o sea, lo que estemos haciendo, pues sabemos que no, si algo sale mal, sabemos que no es intencional, ¿no? entonces es bastante confianza en uno mismo.

- ¿Te gusta realizar ejercicio solo o acompañado?

- Acompañado.

- ¿Cómo influye esto en tu experiencia?

- Siento que me ayuda a hacer trabajo en equipo y a ser más social Igual en la parte de la escuela se me hace más fácil acercarme a un compañero tan solo a hacerle una pregunta

- Ok, muy bien. ¿El ejercicio físico te ha ayudado a conocer nuevas personas o fortalecer las relaciones que ya tenías?

-Sí, sí me he acercado a muchas más personas y lo que me agrada es que las puedo saludar a todas con facilidad.

- Muy bien. ¿Sientes que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo o comunicación con otros?

-Sí, lo que más predomina es para mí la comunicación.

- ¿Has participado en competencias o eventos deportivos?

-Sí, en una, en el INTERUAM

- ¿Y cómo ha sido tu experiencia en términos de relación social con los demás? ¿Se molestan entre ustedes porque tienen errores o se pueden comunicar fácilmente incluso con los del otro equipo?

-Relacionarse bien nos relacionamos bien a veces si llega a haber un poco de tensión, pero más que nada llega a ser en partes de juego cuando son importantes

- Ok ¿Si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio cambios positivos has notado en tu bienestar general?

- Seria justamente la comunicación, el trabajo en equipo, la parte de ser más feliz y alguien más activo y productivo.

- ¿Qué recomendarías a otros jóvenes que no practican ejercicio físico?

-Pues que consideren hacerlo, o sea, nadie está obligado a hacerlo, ¿no? pero el intentarlo y encontrar a alguien que te motive es bueno, entonces si inician se pueden pedir recomendaciones.

-Ok, y ya para terminar, ¿hay algo más que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el ejercicio y su impacto en tu bienestar?

-Pues que sí me gustaría que más personas se animen a hacer ejercicio, ya sea voleibol o cualquier otro, pues sí hay muchas mejoras no solo personales sino en el equipo muchas veces puedes cambiar el día a alguien más con tu actitud

-Bueno, eso sería todo y te recuerdo que eso solamente es con fines de investigación, nada de lo que tú me digas va a salir de mí ni de aquí muchas gracias 2. sería todo"

Posteriormente seguí con otro chico que igual estuvo en la primera sesión solo que dé él no había aprendido su nombre:

"Bueno, ¿qué tal? Mucho gusto. ¿Cómo te llamas?

-Soy 6.

- ¿Qué edad tienes?

-Tengo 24 años, cumplo 25 en junio.

-Ok. ¿Qué tipo de ejercicio físico realizas y con qué frecuencia?

- Realizo ejercicio de tipo aeróbico. También hago ejercicio de gimnasio, pero no es muy frecuente una vez a la semana o así, el ejercicio aeróbico practico voleibol tres veces por semana más o menos.

- Muy bien, ¿desde cuándo practicas este tipo de actividad?

-Pues desde casi siempre, desde muy chico he jugado ejercicio aeróbico, bueno, jugaba basquetbol antes, ahora juego voleibol.

- ¿Cómo te sientes antes y después de realizar ejercicio físico?

- Cansado, sí, me siento cansado.

- ¿Antes y después?

-Antes, pues normal, casi siempre por el estudio, llegó estresado, ¿no? entonces después hago ejercicio, me entretengo un rato, me distraigo y después termino cansado, pero ahora sí que uno se relaja.

-Sí, claro. ¿Crees que el ejercicio influye en tu estado de ánimo?

- Sí, bastante.

- ¿Por qué?

-Pues por lo mismo, normalmente estoy muy estresado y cuando hago ejercicio me relajo, a veces depende también de con quién o en qué momento me encuentre jugando, el tiempo también porque a veces en lugar de relajarme me estreso

-Ok entonces bueno de acuerdo con esto podemos decir que has notado cambios en tu nivel de estrés ansiedad o tristeza desde que practicas el ejercicio

-Sí.

- ¿Esto ha aumentado o reducido tu ansiedad?

-Reducido, normalmente se reduce, he ido a jugar a partidos ya más serios y no me logro concentrar por el estrés, ahí aumenta en ese caso.

- Durante la actividad física, ¿qué tipo de emociones predominan en ti?

-Alegría, estrés también por el juego, no sé cómo llamarlo, es como alegría, pero no sé, cómo euforia al momento del juego, cuando haces una buena jugada o tal, la adrenalina

- Muy bien ¿Consideras que el ejercicio físico ha mejorado tu autoestima y confianza en ti mismo?

-Sí

- ¿Por qué? ¿O de qué manera?

- Bueno, yo desde siempre he tenido problemas de ansiedad y problemas con mi físico entonces el ejercicio me ayuda en ese sentido he notado cambios ahora sí que físicos y pues me siento más cómodo con mi cuerpo.

- ¿Te gusta realizar ejercicio solo o acompañado?

- Normalmente acompañado prefiero estar acompañado, pero como te digo depende de con quien me encuentre

- ¿Cómo describirías la relación con tus compañeros de equipo?

- Bueno con casi todos me gusta llevarme bien con todos, me gusta hacerlos sentir bien, no me gusta que se sientan mal por algún error que cometan o tal, entonces siempre trato de estarlos apoyando.

- Muy bien. ¿El ejercicio físico te ha ayudado a conocer nuevas personas o fortalecer las relaciones que ya tenías?

-Sí, bastante, casi todos mis amigos son de aquí, de voleibol.

-Ok, muy bien. ¿Sientes que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo Comunicación con otros?

-Sí, sobre todo aquí en el voleibol que es un juego muy de equipo, tienes que estar en el

-Sí, se da mucho la comunicación

- Exacto, sí

- ¿Has participado en competencias o eventos deportivos?

Sí, cada año se hace aquí el INTERUAM y he ido casi todos los años

- ¿Y cómo es la relación con los otros equipos? O con tu mismo equipo

- Es buena, es muy buena, todos los equipos de aquí de la UAM somos muy unidos, pero sí me lleva a poner muy nervioso y no logro establecer una conexión tan cercana con ellos, pero en general, como compañeros de equipo, bastante bien.

- Si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio, ¿qué cambios positivos has notado en tu bienestar general?

- Pues, sí, ahora sí que durante mucho tiempo pues te digo que he practicado ejercicio, entonces, así como que haya notado un cambio muy brusco, ¿no? pero sí, de que cambia tu vida, pues si, un tiempo estuve sin hacer ejercicio sin estar viniendo aquí por cuestiones de la universidad y si es muy difícil el estrés tratar de distraerte con otra cosa buscar otras actividades si es bastante necesario te consume la universidad, si, sí, sí.

- ¿Qué recomendarías a otros jóvenes que no practican ejercicio físico respecto a su bienestar emocional y social?

- El ejercicio físico es bastante bueno en ese sentido porque el estar moviéndote activamente te ayuda a relajar los músculos, ¿no? y aparte la distracción y estar con amigos te ayuda a sentirte bien emocionalmente, pero si es imposible, por ciertas razones, pueden ser lo mismo físicas o de equipo, buscar otras actividades para tratar de distraerte es bastante bueno, no es muy conveniente encerrarse siempre en solo en una sola actividad de estar solo tratar de buscar estar con otras personas

- Para terminar ¿Hay algo que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el ejercicio y su impacto en tu bienestar?

-Algo que me gustaría compartir pues que si cambia tu vida que si es necesario y que me ha ayudado a cambiar mucho, bastante te ayuda a liberar

-muchísimas gracias y te recuerdo que eso solamente es con fin de investigación nada de lo que tú me digas saldrá de nosotros

El siguiente fue un chico que no había visto antes, elegí querer trabajar con él ya que lo veía con mucha interacción con los demás, tanto bromas entre ellos, como interacciones de amistad, podría decir que el junto con 1 es con quien el grupo gusta de pasar el rato por su forma de ser tan bromista o amigables:

"¿Puedes decirme tu nombre y edad?

-7, tengo 18 años y apenas ingresé a la UAM

- ¿Qué tipo de ejercicio realizas?

-Hago voleibol, pero suelo también ir al gimnasio algunos días después de jugar voleibol

- ¿Y con qué frecuencia lo haces?

-Uno o dos días a la semana ir al gimnasio y el voleibol me quedo toda la semana a jugar voleibol

- ¿Desde cuándo practicas estas actividades físicas?

-Realmente acabo de empezar, el trimestre pasado empecé, soy de nuevo ingreso, entonces apenas empecé

- ¿Tanto en voleibol como en el gimnasio?

-Sí, como en el gimnasio

- ¿Cómo te sientes antes y después de realizar ejercicio físico?

- Me siento antes, pues un poco cansado y aburrido, pero ya cuando estás en el ejercicio es divertido y al final terminas cansado, pero te ayuda a distraerte y es divertido la verdad

- ¿Crees que hacer ejercicio influye en tu estado de ánimo?

-Si me ayuda mucho a no dissociarme ni deprimirme cuando no tengo nada que hacer y probablemente es bueno tanto como mentalmente como físicamente

¿Has notado cambios en tu nivel de estrés ansiedad o tristeza desde que empezaste a practicar?

- Sí, bastante, realmente he notado unos grandes cambios, mayormente en la tristeza y en el estrés, porque realmente actualmente tengo algo con que distraerme y algo que hacer en tiempos libres.

-Ok, muy bien, ¿consideras entonces que el ejercicio ha mejorado tu autoestima y confianza en ti mismo?

- Sí, bastante, la verdad.

- ¿Por qué?

-Pues realmente no siento que haya un gran cambio, no he hecho un gran cambio en mi aspecto, pero me siento mejor conmigo mismo en el ámbito de que ahora puedo hacer cosas que antes no hacía, puedo correr, puedo jugar partidos, puedo salir mejor y sin cansarme tanto, entonces realmente siento que tengo más energía desde que hago ejercicio.

- ¿Te gusta realizar ejercicio solo o acompañado?

-Mayormente acompañado, la verdad, también hago ejercicio solo más que nada por el compromiso de no dejarlo, pero siempre realmente es mucho mejor hacer ejercicio con alguien

-Es más ameno ¿Cómo describes la relación con tus compañeros?

- Bastante buena, un ambiente bastante tranquilo. Nos llegamos a molestar, somos bastante llevados, pero al final de cuentas sabemos que realmente sigue siendo juego, y es nuestra forma de llevarnos.

- ¿El ejercicio físico te ha ayudado a conocer nuevas personas?

-Sí, realmente a la mayoría de las personas, bueno, el 90% de las personas que conozco en la UAM, las conocí jugando voleibol, entonces, pues sí, está muy bien eso, ¿verdad? Sí, sí, sí.

- ¿Sientes que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo o comunicación con otros?

-Sí, realmente me ayuda mucho en general. me han enseñado que debo tener más paciencia con las personas porque cuando empecé todos me tuvieron paciencia para que yo aprendiera entonces yo aprendí a tener paciencia a la gente que iba llegando nuevo entonces me ha ayudado un poco a trabajar

- Si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio que cambios positivos has notado en tu bienestar general?

- En salud tengo una mayor condición, psicológicamente no disocio tanto, no me deprimó, no me quedo solo con mis pensamientos. me mantengo ocupado entonces ya no dejo de perder el tiempo con actividades que no eran tan productivas que al final de cuentas las sigo haciendo, pero pues en menor cantidad de tiempo

- ¿Qué recomendarías a otros jóvenes que no practican ejercicio físico?

Pues intentar que llegasen a intentar hacer algún tipo de ejercicio no necesariamente ejercicio en el gimnasio, puede ser un deporte o alguna actividad en general siempre es bueno empezar y nunca tarde para empezar nada entonces no se preocupen por si no tienen

el nivel que otras personas tienen o que no le tengan miedo al fracaso en el ámbito de intentar hacer un ejercicio"

Finalmente, le pedí a 1 si podía entrevistarle ya que desde la primera vez que los observe en él fue quien yo note que dentro del entrenamiento recaía algo así como el rol de liderazgo:

"Bueno, tu nombre es 1, ¿verdad?

-Es correcto.

- ¿Qué edad tienes?

-Tengo 18 años.

- ¿Qué tipo de ejercicio físico realices?

-De todo tipo, puede ser de la planta superior o en este caso de la parte interior, bueno, en este caso pierna, brazo, pecho.

- ¿Realizas voleibol o realizas alguna otra actividad?

-Realizo voleibol, un poco de fútbol y pues bueno, entreno en el gimnasio.

- ¿Con qué frecuencia?

-Es casi diario.

- ¿Desde cuándo? ¿Desde cuándo practicas estas actividades?

-Mira, el gimnasio yo creo que tiene como un mes o menos, el fútbol, pues creo que desde que tengo como 8 años y el voleibol desde que iba en la prepa, o sea, cuando tenía como 15, 14.

-Ya llevas bastante tiempo. ¿Cómo te sientes antes y después de realizar ejercicio?

-Pues motivado, en este caso en el ámbito del deporte es algo que siempre me ha gustado entonces siempre lo hago con toda la actitud, a pesar de que uno termina cansado pues es un cansancio físico, no es un cansancio emocional

-Ok, entonces de acuerdo con esto, ¿crees que el ejercicio influye en tu estado de ánimo?

-En algunas veces en algunas veces siento que a veces puede ser por parte del ejercicio y a veces son cosas o factores naturales

- ¿Has notado cambios en tus niveles de estrés ansiedad o tristeza desde que practicas ejercicio?

- No, bueno, al contrario, bueno, si antes tenía estrés, que sí era mucho, con el deporte ha disminuido bastante, mis días son más tranquilos.

- ¿Te ha ayudado a liberarte entonces? Ok, ¿qué emociones predominan en ti cuando realizas actividad física?

- Pues emociones como tal, pues puede ser la alegría, la felicidad ¿Cómo se le puede llamar? Como el entusiasmo se puede llamar y al mismo tiempo también puede llegar a ser un tiempo la frustración

- ¿Consideras que el ejercicio físico ha mejorado tu autoestima o confianza en ti mismo?

-Sí, bastante, muy bien

- ¿De qué manera?

-Pues de la manera en que yo me siento bien puede ser en cómo yo me veo, en cómo me ve la gente, pero sobre todo en cómo mi cuerpo se ha desarrollado más

- Ok, ¿cómo describirías la relación con tus compañeros de equipo?

-Estable, buena, tranquila, si, de hecho, se ve muy bien el ambiente

- ¿El ejercicio te ha ayudado a conocer nuevas personas?

- Sí

- ¿Todos los que están aquí los conociste de ahí?

-Sí, los conocí aquí

-Muy bien, sientes que la actividad física mejora tu capacidad de trabajo en equipo o comunicación con ellos

- Si también, es algo que me ha costado, pero con el deporte me ha ayudado bastante

- ¿Has participado en competencias o eventos deportivos?

- Sí, en el fútbol y en el voleibol, en el fútbol llegué a hacer visorias para un equipo, en este caso el nido de las Águilas, y en el voleibol llegué a un nacional.

- ¿Cómo ha sido la relación con tanto los equipos donde vas a competir como con tu propio equipo?

-Pues con mi equipo siempre he tratado de ser la motivación de mi equipo, a veces en una competición depende mucho la motivación de uno y en este caso, en la reacción de otros equipos, el cómo tú motivas a tu equipo, eso hace que pueda desbalancear en un cierto punto al equipo contrario

-Ok, y bueno, si comparas tu vida antes y después de incorporar el ejercicio, ¿qué cambios positivos has notado en tu bienestar?

-La pérdida de estrés un poco, ha subido la autoestima bastante, las emociones han cambiado, las vivencias, nuevas experiencias, nuevas personas y sobre todo pues nuevas habilidades.

- ¿Qué recomendarías a los jóvenes que no practican ejercicio?

-Que practicara lo que fuera, a veces uno dice pues practica un deporte, pero a veces el deporte no lo escoges tú el deporte te escoge a ti, a veces depende de tus habilidades físicas y mentales que deporte se te vaya a dar porque a veces puedes tener mucha fuerza en los brazos, pero si en el fútbol no tienes fuerza en las piernas, pues estás

mal, entonces veces tienes que optar no tanto por decir, voy a entrenar fútbol, pero si no sabes jugarlo, no te apasiona obviamente lo vas a dejar en un poco tiempo, o sea se va a volver algo pasajero y bueno ya para terminar

- ¿hay algo que te gustaría compartir sobre tu experiencia con el ejercicio y su impacto en tu bienestar?

-Si pues uno mejora, uno va mejorando día con día en sus entrenamientos, en competencias se da cuenta en que está fallando que está haciendo bien, que hay que mejorar que hay que reforzar, pero sobre todo sientes un bienestar en ti, tanto como lo físico como lo emocional, hace que te motives, hace que tengas una autoestima bastante grande y a veces vas a tener malos ratos porque llegas a tener una mala racha en el deporte, como toda actividad que hagas, pero a veces es ser constante, ser constante y tú darte cuenta de cuáles son tus cambios y en qué estás mejorando “

Para este punto pase a retirarme ya que tenía más de las cinco entrevistas que me sugirió la profesora. Por el momento tengo que decir que a lo largo de esta sesión me sentí muy satisfecho y cómodo tanto por cómo me sentí con los chicos, más cercano con ellos y por la confianza que tuvieron al contarme como ha sido su experiencia, de igual forma muy contento ya que observe un avance en la relación de interacción en el grupo de la primera a esta sesión, y es que aunque algunos son nuevos en la UAM-I, el estar en un deporte en grupo les ayuda tanto a hacer nuevas relaciones sociales como a mejorar su autoestima y sentirse mejor con ellos mismos, aunque bien es cierto que hay quienes conviven más los unos con otros, por ejemplo podría decir que 5 es la que menos interactúa con los demás por pena tal vez como otros chicos con los que no estoy trabajando, al término me despedí del entrenador ya que ellos aún se quedaron y él me pregunto que como me había ido y comente lo que ya plasme aquí, él me dijo que había muchas cosas que podía analizar y me

dio muchas ideas, desde el respeto entre ellos como la relación de interacción hasta cómo influye en su rendimiento escolar, también una idea que retumbo mucho en mi cabeza que fue la de trabajar integración, por lo que me daré a la tarea de investigar sobre qué puedo hacer.

23/03/25

Técnica: Psicodrama y Etnografía Participativa

¿Qué se va a hacer?: Escribir en una hoja de papel alguna mala experiencia relacionada con el ejercicio físico o cosas que les disgustan del mismo, posteriormente retomando haré el psicodrama, específicamente el caldeamiento utilizando un jenga, y la persona que derribe la torre de jenga será quien empezara a compartirnos lo que escribió.

La actividad de hoy resultó muy bien pues aunque había algunas caras nuevas me presenté con ellos y les expliqué lo que estaba haciendo les pedí que en una hoja de papel escribieran su nombre y pusieran alguna mala experiencia que hayan tenido practicando deporte o algo que les disgusta que pase durante, y bueno al principio normal llegue y había dos chicos uno sentado en las bancas de la cancha un tanto lejos el uno del otro y los salude y platique un poco con ellos, posteriormente el entrenador les hablo y se fueron platicando juntos 3 y 9, como puedo notar algunos saludan pero solo saludan y se van por su lado, algunos no saludan más que a quienes más les tienen confianza o conocen más, esto es algo que note desde un principio cuando empezó a realizar mis practicas con el grupo, por ello es que decidí trabajar técnicas de integración, además de que fue sugerencia del entrenador ya que él tiene en cuenta que algunos son nuevos, esta ocasión decidí optar por la espontaneidad, pero bueno empezó la actividad, escribieron mientras yo estuve armando el jenga y los veo concentrados, esta vez solo un poco pensativos tratando de pensar en que escribir y todo, ya después de que todos terminaron de escribir les pedí que se acercaran a una mesa que había en las canchas y les dije en qué consistiría la actividad, en que el que tirara la torre que arme con el jenga mientras ellos escribían, iba a empezar a compartirnos lo que escribió y así fue, empezaron y la verdad es que se veían muy felices, muy concentrados algunos, pero creo que al menos todos sonrieron una vez, pude notar que les

gusto la actividad hasta que 2 la tiro y para que perdiera nerviosismo decidí empezar yo, contando que en una ocasión tuve un accidente cuando era chiquito donde me caí en el lodo por jugar futbol, me parece que fue de ayuda ya que soltaron una ligera sonrisa, después paso 2 y nos contó que algo que le molesta es cuando tiene un bloqueo y ese bloqueo no le permite que realice las cosas como normalmente lo hace y es que a pesar de saber cómo hacer las cosas es muy común que se de algún bloqueo y que la persona no pueda realizar las cosas como normalmente lo suele hacer, posteriormente les dije que si querían podían contarnos voluntariamente sus experiencias, en este momento dos chicos quisieron contar sus experiencias, primero 3 conto que le molesta la poca empatía de algunos jugadores, especialmente cuando llevan más tiempo entrenando que otros y son prepotentes, al grado de hacer menos a los nuevos o menos experimentados, otro chico después 8 comento que una mala experiencia fue relacionada con una fractura ya que el en algún momento se rompió el dedo practicando, también comento que en otra ocasión se rompió una costilla, podemos ver que las fracturas repercuten mucho ya que limita la capacidad para participar en la realización de algo que como deportistas les gusta, además del dolor intenso que se siente con las fracturas, en estas anécdotas hubo bastante risa e impresión por parte de sus compañeros, después otro chico 9 comento cuando alguien falla a propósito para estropear a los compañeros y es que esto se puede dar cuando hay falta de comunicación y compañerismo ya que no te importa afectar a otros ni de qué manera, con tal de sabotear al equipo, luego había otras chicas que se veían dudosas en hablar pero finalmente lo hicieron voluntariamente al ver que ya todos habían contado, la primer chica 4 comento algo relacionado a los bloqueos mentales durante la actividad y es la perdida de coordinación la cual está muy relacionada ya que aunque haya entrenamiento detrás, practica y sepas hacer las cosas hay momentos en los que la mente se bloquea durante el deporte y es que esto

genera desconfianza, ansiedad, sobre exigencia, poca concentración y todo esto afecta al rendimiento e incluso al estado emocional, también conto como en natación por causa de un calambre casi se ahoga, y que quien la ayudo fue una chica que estaba a su lado, la última chica 5 conto algo relacionado con el sentir humillación, y es que en una competencia de karate la pusieron con una chica menos experimentada pero más grande en tamaño y ella pese a tener algo de experiencia perdió, lo que la hizo sentir juzgada, humillada.

Logre identificar

- El lado emocional negativo del deporte
- Problemáticas comunes en el deporte
- A nivel grupal, se vio un incremento en la integración y confianza, ya que los participantes se mostraron más abiertos y receptivos conforme avanzaba la dinámica.

10/04/25

Técnica: Etnografía Participativa.

¿Qué se va a hacer? En círculo sentarse para realizar una técnica de integración, la cual va a consistir en poner su nombre en una hoja y pasarla para que los demás compañeros les anoten lo que la persona cuyo nombre está escrito les hacen sentir y al final leerlo y preguntar cómo se sienten

En esta ocasión estuvo presente 1, 3, 4, 8, 9, 10, veo un gran avance en cuanto a la convivencia entre el equipo, primeramente yo llegué y empecé a platicar con 8 ya que él estaba solo esperando a sus compañeros, entre la plática me dijo algo que me pareció interesante y es que me comento que a él no le gusta participar en torneos ya que él hace deporte por diversión y el entrar a un torneo le quita mucho de eso y se vuelve una obligación, luego llego otra chica 10 y nos saludó pero se puso a escuchar música, posteriormente llegó otro chico 9 y él solo saludo a la chica, después llegó 1 y 4 juntos y ellos saludaron a todos, ya para ese entonces decidí comentarles la actividad que tenía pensado realizar en esta sesión y se veían algo dudosos ya que no todos se conocen o no se conocen muy bien según lo que me comentaron pero de igual forma entre plática y risas comenzaron cuando les di la hoja de papel y plumas, digo entre platica ya que para romper el hielo saque a la luz un tema que todos tienen en común y es que les pregunte que como le había ido al equipo de voleibol de playa en una competencia que tuvieron con otras escuelas y eso logró que empezaran a comentarlo entre todos y entre risas ya que decían en forma de broma que le iban a escribir puras cosas malas a la persona con quien mejor relación parecían tener, ya escribieron su nombre y llego 3 y le explique rápidamente e hizo el mismo proceso, una vez que ya todos habían colocado su nombre procedieron a pasar su hoja al compañero de la derecha y así entre la plática y risa que generaron es que fueron

escribiendo, una vez que la hoja llego a la persona de quien tenía el nombre les pedí que leyera lo que les habían puesto y expresaran como se sentían con lo que sus compañeros habían escrito.

Primeramente, a 1 le pusieron cosas como que era divertido, agradable, de confianza y que se desespera rápido, el expreso sentir que puedo mejorar como persona y que le gusto lo que dijeron de el ya que sintió que fueron sinceros

Luego a 4 le pusieron que era carismática amable, que se esfuerza y que ha aprendido mucho y mejorado desde que entro al equipo, con esto ella expreso sentirse feliz con la forma en que la perciben ya que le hace sentir que es buena amiga.

Otro chico 9 tuvo comentarios como que era amable, que juega bien e incluso ha ayudado a algunos a mejorar, el expreso sentirse contento con transmitir la vibra que las personas ven en él y contento de saber que ayuda a los demás.

3 recibió comentarios como que sabía jugar muy bien, era divertido, buen amigo y amigable, comentó que pese a que le cuesta hacer amigos estaba contento con saber que cumple con su objetivo y feliz por saber que no era alguien desagradable a la vista de sus compañeros.

8 tuvo comentarios como que era serio, tranquilo, amable, apoya a los demás y que es bueno para el voleibol entre otras cosas y a él por lo que note le costó mucho el saber cómo expresarse según lo que le habían puesto, finalmente lo único que expreso fue que tenían una percepción bastante acertada sobre él.

Por último una chica 10, tuvo comentarios como que cae bien que juega bien, que es como un pilar de actitud que requiere el equipo, que es alegre, alguien a quien dan ganas de conocer y ayuda a mejorar a sus compañeros, esto a ella le hizo sentir que aunque le hace falta mejorar en su deporte ella se siente bien con los comentarios que tuvo de sus

compañeros y de igual forma se le notaba ya que estuvo con una gran sonrisa al termino de leer esto, y mencionó que estaba contenta por conocer gente que comparte el gusto por su deporte.

Se observaron resultados positivos en cuanto a:

- Una mejor integración entre el grupo

- La dinámica logró que los miembros se abrieran y se reconocieran entre sí, incluso aquellos que al inicio estaban distantes o callados.

- Hubo un avance en la convivencia ya que el grupo mostró disposición a participar, reír y escuchar, incluso cuando algunos no se conocían tan bien.

- Refuerzo de vínculos positivos, mejorar la autoestima individual y generar confianza entre los integrantes.

15/04/25

Técnica: Etnografía Participativa.

¿Qué se va a hacer? Se les va a dar tiempo para que piensen en algún momento que pasaron por algún duelo relacionado con el deporte, como la pérdida de nivel, alguna lesión que los alejó de cierto deporte que perdieron alguna competencia importante, algún objetivo que no pudieron cumplir, después se les va a dar tiempo para que piensen en su momento más feliz relacionado con el deporte, como haber ganado alguna competencia, haberse superado algo que veían difícil, cuando lograron hacer algo que no esperaban, etc., voy a retomar nuevamente el psicodrama introduciendo el caldeamiento para jugar jenga y quien tire la torre va a contar su experiencia primero

En estos momentos veo mucha más integración por parte de los compañeros del equipo, hoy estuve trabajando con 1, 2, 3, 8, 9 y 11 claro que sigue habiendo grupos, pero hay mucha diferencia en la confianza que adquirieron entre ellos desde la primera vez que vine, cuando les comenté la actividad se vieron un poco nerviosos, pero dimos comienzo pronto

11 mencionó que un momento que paso fue cuando en su primer torneo se lastimó el pulgar y siente que eso influyó para que perdieran en ese momento, por su parte uno de los mejores momentos fue formo su equipo con todos sus amigos y llegaron a ser el mejor equipo de la escuela

2 no encontró algún momento que identificara como el mejor por lo que solo comento que cuando se encuentra practicando se siente mucho más relajado ya que olvida el estrés

9 menciono que en alguna ocasión hicieron un mini torneo de vóley y tenía esperanza de ganarlo y sin embargo no logro su objetivo, pero el mismo se dio cuenta que

iba a tener más oportunidades y eso lo animo, menciona que uno de sus mejores momentos relacionados con el deporte fue cuando fue a un INTERUAM y aunque participo poco se sintió bien por haber ganado el torneo, ya que el mismo reconoció su esfuerzo y dedicación.

Otro chico 12 menciona que un duelo que sufrió fue una lesión en la rodilla que lo tuvo fuera de las canchas un tiempo y que recién se está volviendo a integrar, y uno de los mejores momentos fue haber ganado un torneo en la prepa y haber jugado con sus amigos

8 menciona que en una ocasión tuvo una fractura grave ya que le rompieron una costilla en un torneo de un deporte de contacto, sin embargo, recuerda aquel torneo con mucho cariño ya que gano esa misma competencia pese a las adversidades y subió de nivel.

Otro chico menciono que él se llega a sentir muy estresado y triste y el voleibol le ha ayudado a sobrellevar esos sentimientos ya que encuentra refugio en este deporte, le ayuda a pensar y superar adversidades y un buen recuerdo es cuando un compañero de la prepa le mostro y enseñó a jugar voleibol ya que menciona que fue uno de los mejores días de su vida

1 comento que el perder una competencia y haber apostado que tenía que raparse fue algo feo ya que perdió tanto la competencia como algo que le gustaba, y menciona que en una ocasión llegó a una competencia nacional en Puebla y jugó a un buen nivel

3 por ultimo menciona que generalmente usa el deporte para desquitar cualquier pesar que tenga o incluso cuando pierde solo trata de pensar en cómo mejorar, y un momento que recuerde con mucho cariño no hay como tal ya que él se siente bien cuando hace algo o mejora, eso lo hace feliz todo el día.

22/03/2025

Técnica: Etnografía

¿Qué se va a hacer?

Se elaboraron unas preguntas de reflexión para realizarlas a modo de entrevista semi estructurada y ver cómo el deporte les ha impactado en sus vidas personales a los chicos del equipo de voleibol y así darnos cuenta del desarrollo que han tenido a lo largo de este trimestre, además de que esta última sesión de observación servirá para analizar y comparar como la convivencia al inicio y término del trimestre

1.- ¿Qué esperabas al pertenecer al equipo de voleibol en un principio?

2.- ¿Qué ha cambiado al inicio y al término de este trimestre, específicamente en que rubros de su vida sienten que les ha beneficiado el ejercicio físico y de qué forma (personal, laboral, académicamente, en su familia, con amigos, etc.)?

3.- ¿Qué te llevas de esta experiencia (pertenecer al equipo de voleibol)?

4.- ¿Qué aprendiste sobre ti mismo al pertenecer al equipo?

Esta última sesión fue de gran importancia para para hacer un contraste de manera individual tanto grupal sobre las primeras sesiones hasta la última en cuanto a la relación y ánimos dentro del grupo, las preguntas también ayudan a ver el tipo de respuestas que daban cada uno de manera individual a las respuestas que dan ahora y como se siente cada vez más en unión dentro del grupo, para este punto primeramente es importante hacer mención sobre algo que resaltaba en principio, que los chicos llegaban y se iba cada quien a una silla dentro de las canchas a sentarse, llegaban y se sentaban solamente a estar en el teléfono, llegaban saludaban se sentaban y estaban en el teléfono o llegaban y si había alguien de mayor confianza para ellos platicaban pero en sub grupos, en esta última sesión veo que ahora es diferente, ahora llegan se saludan y platican, se ve mayor confianza a la

hora de hablar incluso hablando de manera individual en cada uno de ellos, recuerdo mucho que 3 era un chico más callado, serio, apenas y hablaba, no sonreía mucho y ahora bromea sonríe, juega y se relaciona mucho más, incluso personas que se unieron un poco después como 8, antes llegaban y se sentaban solamente, ahora lo veo más unido al grupo.

Pasando las preguntas y respuestas, estas preguntas fueron pensadas más en una forma de reflexionar sobre los cambios que el pertenecer al equipo le trajo a nivel individual a cada uno y que es lo que se llevaban este trimestre de esta experiencia, al ser realizada a finales de trimestre sucedió algo que esperaba, ya no se presentaban todos los chicos pienso yo que por que algunos ya habían concluido su trimestre, sin embargo, logre obtener respuestas de 3, 6, 8, 9 y 11.

8 mencionaba que el al pertenecer al equipo esperaba compañerismo y camaradería, cosa que puedo ver que se consiguió ya que el menciono que en cuanto a cambios el cree que ha conseguido desenvolverse más con los demás, se siente más concentrado al termino de los entrenamientos y es que anteriormente muchos decían en mi primer cuestionario que este espacio les ayudaba a liberar tensiones que acarreaban, también menciono sentirse más feliz y es algo que es de suma importancia, que este espacio de la práctica del deporte le haya podido servir como herramienta para poder desarrollar emociones más positivas, menciono que socializar era algo importante y es que como mencioné antes él era un chico que llegaba y estaba en su mundo antes de los entrenamientos, sin embargo ahora se le veía más feliz y con más ganas de platicar con los demás, finalmente menciono en que es lo que aprendió de el mismo al pertenecer al equipo que “Cuando me enfoco, me la rifo”, lo interpreto como que si el cree y da lo mejor de sí mismo él se siente capaz de realizar lo que se proponga

Por su parte 6 es alguien que ya tiene más tiempo y experiencia en el equipo, el menciono que en principio esperaba mejorar, divertirse durante los entrenamientos, como mejorar él ha visto que ha mejorado como jugador y esto le ha ayudado a sentirse mejor a nivel emocional al reducir sus niveles de estrés y el aprendió que es capaz de muchas cosas y siente que puede mejorar aún más, aunque algunas respuestas sean más breves que otras todas son de gran importancia ya que puedo realizar un contraste de inicio a término del trimestre al ellos contarme de manera personal como es que han vivido esta experiencia dentro del deporte

Pasando a 3, el esperaba al inicio aprender, mejorar y fortalecerse física y mentalmente, ya que en el primer cuestionario el menciono sentirse mal consigo mismo y su aspecto físico, pero que sentía que el deporte le había ayudado mucho a trabajar esa parte, el pertenecer al equipo dice que le cambio la forma de pensar en cuestión de tiempos y desempeño, junto con ello vino una fortaleza mental, de esta experiencia él se queda con la reflexión siguiente “Un mal entrenamiento o juego, no define mi forma de jugar”, y es que muchas veces aunque es una herramienta que ayuda a liberar el estrés, también puede provocar que el deportista afronte nuevos retos y que falle, pero me gusta que el a aprendido a sobrellevar esa parte, por último el menciona que sobre sí mismo aprendió que siempre puede más.

9 menciona que esperaba aprender a jugar y a tener disciplina, que lo que cambio en sus rubros personales fue que aprendió a enfocarse en sus objetivos, tener metas claras y a persistir, y es que finalmente el deporte es una herramienta que ayuda a generar la resiliencia, también menciona que lo que se lleva es a el aprendizaje de que no debe desanimarse por las derrotas o alzarse sobre victorias ya que cada experiencia es diferente y de todas ellas se aprende, finalmente aprendió sobre sí que si puede trabajar en equipo, y

que hay personas que a pesar de los errores puedes seguir cometiéndolos sin temor y es que como vemos ya se genera esta red de apoyo que se construye dentro del equipo

11 es de los más nuevos y menciona que esperaba compañerismo y seguir desarrollando sus habilidades, que lo que ha cambiado es que le ha ayudado demasiado con el estrés, las tareas, los exámenes, ya que venir a entrenar le ayuda a aliviar el estrés y también a divertirse y que en comparación con el inicio de trimestre él se siente con más ganas de seguir viniendo a entrenar, él menciona que se cumplió lo que esperaba, compañerismo y desarrollar sus habilidades y que aprendió a tener una rutina, le ayudo a mantenerse ocupado y a confiar en sí mismo.

Finalmente les agradecí por su apoyo a lo largo de las sesiones y me quede todavía un rato para ver la interacción dentro de los entrenamientos, ver si había mejorado la convivencia dentro del grupo y en efecto, ya todos se relacionan con todos, bromean entre el grupo, se ven más felices más sonrientes más animados, hablan más entre ellos así que puedo confirmar que se creó una red de apoyo en favor de cada uno de los miembros del equipo

A lo largo del trimestre se observó una evolución en la convivencia y confianza del grupo: al inicio había distancia entre algunos miembros, pero las actividades ayudaron a fortalecer la comunicación, la empatía y el compañerismo, así mismo, se ve una actitud frente al deporte como oportunidades de aprendizaje que han impulsado a los participantes a ser más resilientes y perseverantes.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Desde una perspectiva psicosocial, uno de los resultados más visibles fue la transformación en la dinámica social del grupo ya que en las primeras sesiones se observaba mucha distancia entre los miembros, con actitudes reservadas, poco contacto verbal y agrupamientos cerrados ya que muchos llegaban a los entrenamientos y se aislaban con el celular, evitando interactuar. Al finalizar el proyecto, se evidenció un cambio significativo, pues, los miembros comenzaron a saludarse, interactuar más, compartir bromas y mostrarse emocionalmente más disponibles al ser más abiertos al compartir sus experiencias con el deporte, cambio que denota un aumento en la cohesión grupal, el desarrollo de vínculos de confianza y una mayor apertura emocional, reflejando que la pertenencia a un grupo contribuye directamente al fortalecimiento de la identidad individual y colectiva, a lo largo de las sesiones la integración y la expresión emocional fueron aumentando progresivamente.

- Esto refleja un proceso natural de formación y desarrollo grupal que requiere tiempo, constancia y espacios adecuados para su fortalecimiento.
- El uso de técnicas empleadas como participativas, expresivas, dinámicas de grupo y actividades simbólicas, fueron facilitadoras de esta apertura ya que se promovió como canales seguros de expresión emocional, estimulando la confianza interpersonal y el desarrollo de la cohesión grupal.

Ejemplo: Un participante que al inicio era serio y reservado, al final se mostraba bromista, sonriente y socialmente activo.

Desde la psicología funcional del sí, esta transformación se puede entender como una activación o desarrollo de experiencias básicas, como los son la pertenencia, la

expresión emocional y el reconocimiento, evidenciando que mente y cuerpo están conectados ya que el deporte grupal funciona como canal de regulación emocional, actuando como herramienta para liberar tensiones y favorece la regulación emocional.

Las entrevistas semiestructuradas revelaron que los integrantes identifican múltiples beneficios personales vinculados a su experiencia con la práctica deportiva, más allá de lo físico. Los más mencionados fueron:

- Reducción del estrés y ansiedad: El deporte actúa como herramienta la cual contribuye a regular emociones generadas por diversos factores, logrando que el cuerpo se transforme en una vía para gestionar las emociones.
- Mejora en el estado de ánimo y autoestima: La experiencia de superación, reconocimiento y desarrollo personal que surge a través de la práctica del deporte permite fortalecer el sentido de identidad.
- Mayor disciplina y organización del tiempo: emergen como competencias adquiridas durante el proceso de pertenecer a un equipo deportivo.
- Desarrollo de habilidades sociales y trabajo en equipo: Son aspectos clave en contextos grupales y se vinculan con la teoría de la identidad social, ya que promueve un sentido de pertenencia y cohesión si como desarrollo de resiliencia, en tanto que el grupo actúa como una red de apoyo que favorece el aprendizaje de estrategias sociales.

Ejemplo: Un participante dijo que entrenar lo ayudaba con las tareas y exámenes, y que alivia su estrés; otro señaló que aprendió que “cuando me enfoco, me la rifo”, reconociendo su capacidad de logro.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que el deporte puede funcionar como una herramienta que promueva el bienestar personal y la regulación emocional.

Las respuestas obtenidas a partir de las preguntas de reflexión permitieron que los participantes contarán sus aprendizajes personales derivados de su experiencia en el equipo, los participantes no solo reconocieron beneficios individuales, sino que situaron su vivencia dentro del contexto de relaciones, emociones y construcción de sentido.

- Resiliencia en el aprendizaje del manejo del fracaso y la frustración (“un mal entrenamiento no define mi forma de jugar”): La resiliencia puede ser construida a través de las experiencias compartidas y del acompañamiento grupal, en el comentario señalado nos hace notar que el error deja de ser un motivo de desvalorización y se transforma en una oportunidad de aprendizaje y superación.
- Reconocimiento de habilidades personales (“si quiero, puedo”; “si me esfuerzo, mejoro”): Desde la psicología funcional del si, donde emergen experiencias como reconocimiento y afirmación del yo, son fortalecidas desde un enfoque corporal, emocional y socialmente situado.
- Construcción de identidad positiva ligada al grupo y al deporte: El sentido de pertenencia al equipo promueve la auto identificación con valores compartidos por el grupo, esta identidad colectiva influye en la percepción que cada individuo tiene de sí mismo.
- Valoración del compañerismo como una necesidad emocional y motivacional: Se comparten emociones, se desarrollan vínculos y se construyen lazos de confianza, la interacción dentro del deporte con sus compañeros tiene un impacto en el bienestar emocional de los integrantes y en el fortalecimiento de habilidades sociales.

Esto da cuenta de un proceso de re significación del deporte, que pasa de ser una actividad rutinaria o competitiva a una experiencia emocional, social y formativa para los integrantes. Así mismo, las canchas de voleibol se transforman en mucho más que un lugar físico ya que entendí que ese escenario es también un espacio simbólico donde se construyen identidades, se crean vínculos y se expresa la emocionalidad de cada integrante del equipo.

Los testimonios muestran que, a lo largo de su experiencia vinculada con el deporte, muchos participantes fortalecieron su capacidad de enfrentar obstáculos ya que se han enfrentado a lesiones, fracasos en el juego o bloqueos mentales que se convierten en una oportunidad para crecer emocionalmente.

Ejemplo: Uno de los chicos expresó que el deporte le ayudó a no rendirse ni desanimarse por una derrota, sino a seguir trabajando por sus metas.

Este tipo de respuestas reflejan el desarrollo de factores resilientes, tales como la persistencia, el pensamiento positivo, el afrontamiento emocional y la construcción de redes de apoyo (el grupo como sostén emocional), reflejando que el compromiso colectivo dentro del grupo hace que sea un espacio de intercambio simbólico, emocional y motivacional.

Uno de los mayores logros del proceso fue la creación de un entorno emocionalmente seguro donde los participantes se sintieron escuchados, valorados y acompañados, ya que la evolución en la convivencia, los testimonios y la participación activa dan cuenta de que el grupo se convirtió en una red de apoyo que va más allá del entrenamiento únicamente.

Esto es fundamental desde una mirada psicosocial, ya que el sentido de pertenencia, el reconocimiento mutuo y la validación emocional son pilares del bienestar y el desarrollo saludable.

Aunque el grupo mostró una representación social positiva del ejercicio y el deporte, se evidenciaron ciertos estereotipos de género persistentes en la percepción de cómo debe ser un deportista varonil o femenino.

- Por ejemplo, la idea de que la deportista femenil “con características más varoniles” resalta más, reflejando una tensión entre las normas tradicionales y las prácticas actuales. Este aspecto indica la necesidad de trabajar en la deconstrucción de estereotipos de género para fomentar una mayor inclusión y equidad dentro del equipo y el deporte.

Las actividades de dibujo simbólico y las dinámicas centradas en la expresión emocional revelaron una variedad de estados emocionales dentro del grupo, desde alegría y energía hasta frustración y bloqueo.

- Esto es relevante porque pone de manifiesto la importancia de crear espacios seguros para la expresión emocional, donde se validen tanto las emociones positivas como las negativas vinculadas al deporte, este tipo de espacios permitieron abordar temas que a menudo quedan fuera de lo físico o técnico dentro del deporte.
- Asimismo, se evidenció que algunos participantes tienen más dificultad para expresar verbalmente lo que sienten, lo que indica que las técnicas no verbales como el dibujo son valiosas herramientas para fomentar la comunicación.

Finalmente, un punto importante es la relación de confianza establecida con el entrenador se evidenció como un pilar fundamental para la motivación y la cohesión del

equipo, ya que, desde una perspectiva psicosocial, el entrenador cumple un rol más allá de lo técnico, convirtiéndose en una figura de referencia significativa, capaz de sostener emocionalmente al grupo, brindar reconocimiento y generar un clima de seguridad y pertenencia, este tipo de vínculo fortalece el sentido de identidad colectiva, en sintonía con la teoría de la identidad social, ya que la confianza depositada en el liderazgo influye directamente en la percepción de unidad grupal, el compromiso con los objetivos comunes y la permanencia dentro del equipo, además, la presencia de una autoridad empática y accesible favorece el desarrollo de relaciones positivas, elemento clave dentro del bienestar psicológico.

INFORME DE SATISFACCION PERSONAL.

Elaborar este proyecto no solo representó un gran reto académico, sino también una experiencia profundamente grata a nivel personal, estar en contacto directo con la cotidianidad del equipo de voleibol me permitió observar, sentir y reflexionar sobre cómo el deporte no solo fortalece el cuerpo, sino también el espíritu y los vínculos sociales.

A través de la inmersión con los y las jóvenes del equipo, pude identificar cómo el ejercicio físico actúa como una herramienta para canalizar emociones, como el hecho de liberar tensiones y fortalecer la autoestima, a lo largo de este proceso, también comencé a reflexionar sobre mi propia relación con la actividad física, mis emociones y cómo las dinámicas grupales influyen en mi estado de ánimo y en mi forma de relacionarme con los demás.

Me llevé muchas emociones a lo largo de este proyecto, como alegría y motivación, aprendí a observar más allá de lo evidente, a escuchar activamente y a comprender que cada gesto, palabra o silencio dentro de un grupo tiene un significado social y emocional, también aprendí a comunicarme mejor, con mas seguridad, tener paciencia conmigo mismo, a valorar lo que los otros me comparten y a trabajar en equipo, ya que si bien fue un trabajo que lleve a la práctica de manera individual, también tuve el apoyo de compañeros de clase y claro, esto no hubiera sido posible sin la disposición del equipo de voleibol.

El espacio se convirtió en un lugar vivo donde las emociones se manifiestan a través del juego, como la frustración, alegría, solidaridad, etc., esas dinámicas dentro del lugar me ayudaron a entender el deporte como un dispositivo socializador y emocional, al estar presente de forma constante, pude notar cómo mi participación también generó un ambiente distinto, el lugar se transformaba también en un espacio para la palabra, para la reflexión, para pensar el deporte desde otros lugares más allá del rendimiento físico.

Trabajar con el equipo de voleibol fue una experiencia profundamente enriquecedora, pues desde el primer momento mostraron disposición y autenticidad, colaborar con ellos me enseñó la importancia de la confianza, del respeto y del trabajo en conjunto, para mí no solo fueron sujetos de observación, sino también colaboradores activos en el proyecto con quienes me siento muy agradecido ya que es por sus testimonios, vivencias y participación que el proyecto se enriqueció, me enseñaron que detrás de cada jugador/a hay una historia y una lucha personal. Este trabajo me permitió aplicar herramientas de la psicología social, como la observación participante, la entrevista y el análisis de las relaciones grupales, permitiéndome crecer también como estudiante e investigador.

Me llevo una experiencia llena de aprendizajes emocionales, personales y académicos, este proyecto me permitió entender que el deporte es mucho más que movimiento físico, es un espacio de construcción de identidad y de comunidad, me llevo nuevas habilidades de escucha activa, de empatía, de análisis psicosocial, y una sensibilidad mayor para reconocer los pequeños gestos que hacen grande a un grupo humano, también me llevo gratitud hacia el equipo, por abrirme las puertas y hacia mí mismo, por atreverme a empezar esta experiencia y poder aprender de forma vivencial. Siento que aporté una mirada diferente del deporte para quienes tengan la oportunidad de ver mi proyecto, ya que pude conocer más a fondo lo que hay detrás del juego y gracias a todo esto es que ahora soy más empático.

CONCLUSIONES.

El presente trabajo permite demostrar que el deporte, más allá de la dimensión física, también puede convertirse en un espacio generador y transformador de vínculos, emociones e identidades, pues a lo largo del proceso de intervención y observación con el equipo de voleibol, se constató cómo la participación sostenida en actividades físicas grupales favorece el desarrollo integral de los individuos, pues el deporte se vivencio como un escenario del cual surgen experiencias significativas de pertenencia, validación emocional y reconocimiento, pilares fundamentales para la construcción de una identidad tanto a nivel individual como a nivel colectivo, así mismo, la actividad deportiva favoreció el desarrollo de factores resilientes, observándose con claridad en como los jóvenes aprendieron a enfrentar el error, la frustración o la derrota hacia una mirada constructiva, donde la persistencia y el afrontamiento emocional fueron capacidades que se fortalecieron en la práctica cotidiana, permitiendo transformar los desafíos en oportunidades de aprendizaje y crecimiento. La mejora en la autoestima y la regulación emocional se reflejó en los testimonios y más importante aún, en la actitud general de cada uno de los participantes, pues mostraron un aumento significativo en cuanto a su espontaneidad, el humor y la pre disposición a ser más abiertos con el grupo en cuanto a sus vivencias y experiencias.

El deporte funcionó como un canal de expresión emocional desde lo corporal, donde los participantes pudieron resignificar experiencias personales, desarrollar nuevas formas de relacionarse y explorar su identidad dentro del grupo, pues elementos como el sentido de pertenencia, la validación emocional, el reconocimiento mutuo y el apoyo interpersonal fueron fundamentales en la transformación de las dinámicas grupales, pasando de la convivencia con distancia inicial marcadas por la distancia y el aislamiento a

una convivencia más abierta basada en la confianza, la espontaneidad y la colaboración grupal, este proceso refleja el fortalecimiento de la cohesión grupal, este reconocimiento mutuo y la colaboración grupal facilitaron la construcción de una nueva red de apoyo que actuó como soporte emocional colectivo, de este modo, el deporte opero como una experiencia integradora donde lo corporal, lo emocional y lo social se entrelazan, generando un proceso de cambio vivido y compartido ya que la confianza, la espontaneidad y la colaboración surgieron como productos naturales de un espacio en el que las dinámicas grupales dejaron de estar marcadas para dar un paso a una convivencia significativa, afectiva y transformadora.

Asimismo, las técnicas utilizadas como entrevistas semiestructuradas, preguntas reflexivas, dibujo simbólico y actividades del psicodrama, facilitaron que se abriera la brecha para hablar de lo emocional, el trabajo con estereotipos de género, la identificación de estresores y el fortalecimiento del “sí” funcional, permitieron que el cuerpo y el deporte en grupo se conviertan en herramientas de elaboración emocional y crecimiento, abriendo paso a la posibilidad de nombrar, expresar y resignificar vivencias personales y la identidad social de los participantes fortaleciendo así, esta identidad grupal.

En este sentido, el proyecto reafirma la importancia de integrar enfoques psicosociales en contextos deportivos, especialmente cuando se busca no solo promover la dimensión física y competitiva, sino, un bienestar integral de las personas, reconociendo al deporte no solo como una práctica saludable, sino como un escenario simbólico, emocional y relacional que puede promover procesos significativos de bienestar, inclusión y transformación personal y colectiva pues el deporte puede convertirse en una oportunidad como recurso para el fortalecimiento emocional, constructor de vínculos y consolidación de identidades en contextos juveniles y comunitarios, así, el deporte pasa de ser no solo una

actividad saludable, sino como un dispositivo psicosocial con potencial de cambio, cuidado y construcción colectiva.

REFERENCIAS.

American Psychological Association. (2011). El Camino a la Resiliencia.
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino#:~:text=La%20resiliencia%20es%20el%20proceso,estresantes%20del%20trabajo%20o%20financieras.>

Barrios, R., Borges, R., & Cardoso, L. (2003). Beneficios percibidos por adultos mayores incorporados al ejercicio. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 19(2).

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252003000200007&lng=es&tlng=en

Candel Campillo, N., Olmedilla Zafra, A., & Blas Redondo, A. (2008).
RELACIONES ENTRE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
AUTOCONCEPTO, LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN EN CHICAS
ADOLESCENTES. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61–78. Recuperado a partir
de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/54541>

Cantón Chirivella, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521>

Cruz. D., Delgado. A., Luis. J., Márquez. M., Ortiz. J., y Rodríguez. P. (2024). La importancia del deporte para el bienestar emocional de los adolescentes y su sostenibilidad actual.

https://www.unav.edu/documents/4889803/94253537/La_importancia_del_deporte.pdf/199d8df5-5149-9fee-e112-21e6f86e4ad7?t=1710235479850

Gabinet Psicologic Mataro. (s.f). El auto concepto
<https://gabinetsicologicmataro.com/el-autoconcepto/>

ISAF – Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Fisca. (2019). Diferencias entre actividad física y ejercicio físico. <https://blog.institutoisaf.es/que-diferencia-hay->

entre-actividad-fisica-ejercicio-fisico-y-

deporte#:~:text=Ejercicio%20f%C3%ADsico%20es%20una%20actividad,f%C3%ADsico%20en%20dond

Moreno, J. L. (s.f.). La sociometría y el psicodrama.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2024). Actividad física.

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20física%20regular%20es,cerebral%20y%20el%20bien)

[activity#:~:text=La%20actividad%20física%20regular%20es,cerebral%20y%20el%20bien](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity#:~:text=La%20actividad%20física%20regular%20es,cerebral%20y%20el%20bien)
estar%20general.

Red Educa (2023). La arte terapia y sus modalidades.

<https://www.rededuca.net/blog/actualidad-educativa/arteterapia>

Revista Española de Geriatria y Gerontología. (2021). Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. 136-143. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X21000275>

Saez. R. (2021). Qué diferencia hay entre actividad física, ejercicio y deporte. En Mundo Deportivo. <https://www.mundodeportivo.com/vidae/ejercicio-fisico/20210901/1001683678/que-diferencia-hay-actividad-fisica-ejercicio-deporte-act-pau.html?facet=amp>

Sánchez, A. (s.f.). Antología: Practica Profesional. 1. 240. (pp. 26-31)

Sánchez, A. (s.f.). El estrés. Una problemática psicosocial.

Sánchez, A. (s.f.). La psicología funcional del sí de Luciano Rispoli.

The Corner of Excellence. (s.f.). El modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff. <https://www.thecornerofexcellence.com/es/modelo-de-bienestar-psicologico-carol-ryff/>

Universidad de Chile. (2021). Los beneficios del ejercicio para la salud mental. <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental#;>

Vidal, S. (s.f.) Los beneficios de la arteterapia como medio de expresión simbólica.
<https://www.som360.org/es/monografico/arte-cultura-salud-mental/articulo/beneficios-arteterapia-como-medio-expresion>

ANEXOS.









